

W-188 589-095002 EU

performance watch user guide



TIMEX
BODYLINK™ SYSTEM

Performance Watch User Guide

English	page 1
Français	page 79
Español	página 157
Italiano	pagina 237
Deutsch	Seite 325

TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation. ©2005 Timex Corporation.

TABLE OF CONTENTS

Introduction	7
Welcome!	7
Manual organization.....	8
Resources.....	9
Print resources	9
Web resources	9
Performance Watch Overview	10
Watch terminology	10
The chronograph.....	11
Watch button functions	12
Watch case buttons	12
Setting buttons	13
To Set Watch functions.....	13
Viewing buttons	14
Watch display icons.....	15
Watch messages	16
Display formatting	17
Watch modes	17
Using the Watch	18

Performance Watch Modes	19
Time of Day Mode.....	19
Time of Day Mode terminology	19
Time of Day Mode functions	19
To set time of day	20
To switch time zones	21
To synchronize Time of Day with Fitness Sensors	21
To view performance data in Time of Day Mode	22
Time of Day Mode example	23
Chronograph Mode	24
Chronograph Mode terminology	24
Chronograph Mode functions.....	24
To operate Chronograph Mode manually	25
To operate Chronograph Mode hands-free	26
To view performance data in Chronograph Mode	26
Chronograph Mode example	27
Vertical Mode	28
Vertical Mode terminology	28
Vertical Mode functions	28
To operate Vertical Mode	29
To view performance data in Vertical Mode	29

Vertical Mode example	30
Finish Mode.....	31
Finish Mode functions	31
To set Finish Mode	32
To view performance data in Finish Mode	32
Finish Mode example	33
Navigate Mode	34
Navigate Mode terminology	34
Navigate Mode functions	35
To operate Navigate Mode	35
To store waypoints in Navigate Mode	35
To view performance data in Navigate Mode	36
Navigate Mode example	37
Waypoints Mode	37
Waypoints Mode terminology.....	37
Waypoints Mode functions	38
To operate Waypoints Mode	39
To store a waypoint	39
To view or edit waypoints.....	40
To operate the Track Back feature	41
Waypoints Mode example	43

Lap Data Mode	43
Lap Data Mode functions	44
To operate Lap Data	44
To view performance data in Lap Data Mode.....	44
Lap Data Mode example	45
Summary Mode.....	46
Summary Mode terminology	46
Summary Mode functions	46
To operate Summary Mode	47
To view performance data in Summary Mode	47
Summary Mode example	50
Timer Mode.....	51
Timer Mode terminology	51
Timer Mode functions	51
To set Timer Mode	52
To operate the Timer in Timer Mode	52
To view performance data in Timer Mode	54
Timer Mode example	54
Alarm Mode.....	55
Alarm Mode functions	55
To set an alarm in Alarm Mode	56

Configure Mode.....	57
Configure Mode terminology	57
Configure Mode setting groups	57
To set functions in Configure Mode	58
Configure Mode options	59
HRM settings	59
GPS-3D Sensor Settings.....	61
Altitude settings	62
Hands-Free settings	63
Watch settings	64
Unit settings	65
Care & Maintenance	66
Changing the battery	66
INDIGLO night-light	68
Water resistance	68
Legal Information	69
International warranty (U.S. limited warranty).....	69
Service	72
FCC notice (United States)/IC notice (Canada)	72
Declaration of conformity	75

INTRODUCTION

Welcome!

Congratulations! With your purchase of the Timex Bodylink System you have hired your new personal coach. Using your Performance Watch in partnership with the Heart Rate and Speed + Distance Sensors offers you an unprecedented ability to track, store, and analyze several key indicators of your personal fitness level.

We dedicate this manual to information regarding your Performance Watch. This sport Watch functions as the brain for your Bodylink System, providing you comprehensive, real-time workout data gathered from the Heart Rate Sensor, Speed + Distance Sensor, or both.

You will find your Performance Watch provides you with very user-friendly fitness technology. But, like any new technology, you should take the time to familiarize yourself with it to optimize the usefulness of your purchase.

So, have fun exploring! Review the Performance Watch modes. Use the Quick Start Guide to give you a baseline knowledge of the Bodylink System. Most of all, enjoy your new fitness partner on your road to increased performance!

Manual organization

This manual contains information about, and instructions for, setting up your new Performance Watch and using it with the Bodylink Fitness Sensors as part of the coordinated Bodylink System.

To assist you in learning about your Performance Watch, this manual contains several key elements to increase your understanding, including:

- ❖ An overview of the Performance Watch buttons, display icons, and modes.
- ❖ A glossary for each section that explains many of the references used for the Performance Watch and the Performance Watch modes.
- ❖ Complete, comprehensive instructions for setting up and using your Performance Watch in each mode.
- ❖ A primer covering the links between your Performance Watch and each of the Fitness Sensors in each mode.
- ❖ Real-world scenarios that explain how you might use your Performance Watch as part of your activity routine. You will see these scenarios throughout the manual, appearing in grey text boxes.

Resources

Print resources

In addition to this manual, your Bodylink System includes these valuable resources:

- ❖ **Bodylink System Quick Start Guide:** Information to help you set up and begin using your Performance Watch in conjunction with your Fitness Sensors, and an overview map of the different Performance Watch modes.
- ❖ **Fitness Sensors User Guide:** Information for set-up, operation, and maintenance of your Speed + Distance and Heart Rate Sensors.
- ❖ **Heart Zones Tools for Success:** Information to use your Heart Rate Sensor in conjunction with the Heart Zones Training System fitness program, meant to help you to increase the strength and endurance of your heart.

Web resources

The Timex Websites offer beneficial information to help you optimize your Bodylink System. These sites include:

- ❖ **www.timex.com/bodylink/:** Information about Bodylink System features and product simulations.
- ❖ **www.timex.com/software/:** Current software releases for Timex products.

❖ www.timex.com/fitness/: Fitness and training tips for using the Bodylink System.

In addition to the Timex sites, you may also want to visit the site referred to in **Heart Zones Tools for Success**.

At www.heartzones.com you will find information to complement the material provided in the booklet.

PERFORMANCE WATCH OVERVIEW

Watch terminology

The following terms appear throughout this manual. Knowing these terms will provide you a greater understanding of the information provided.

Bodylink System: The Bodylink System allows you to track real-time data by using Fitness Sensors in conjunction with your Performance Watch.

Fitness Sensors: The Bodylink System includes two digital sensors: the Heart Rate Sensor and the Speed + Distance Sensor.

Performance Watch: The Performance Watch, (Watch) houses the data center for the Bodylink System.

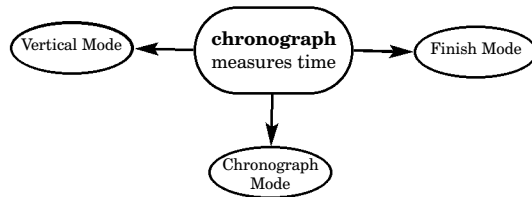
Speed + Distance Sensor: The Speed + Distance Sensor (GPS-3D Sensor) tracks speed, pace, distance traveled, altitude, location, and more, using GPS based technology. The **Fitness Sensor User Guide** provides detailed instructions for setting up and using your GPS-3D Sensor.

GPS: The GPS-3D Sensor uses information gathered from global positioning satellites (GPS) to calculate your speed, distance, and elevation, and to track your movements.

Heart Rate Sensor: The Heart Rate Sensor (HR Sensor) measures your heart rate. The **Fitness Sensor User Guide** provides detailed information for setting up and using your HR Sensor.

The chronograph

As you use this manual to learn about your Watch, the word chronograph can potentially cause some confusion. Try to remember this: **a chronograph is a tool for measuring time**. So, you will notice a Chronograph Mode, but Vertical and Finish Modes also operate from the chronograph. Any time your Watch functions as a timing tool, it operates using chronograph (or timing) functionality.

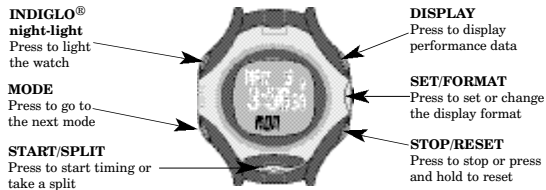


Watch button functions

The buttons on your Watch are multi-functional, serving three purposes. You do not have to memorize button functions for each mode. Let the Watch serve as your guide.

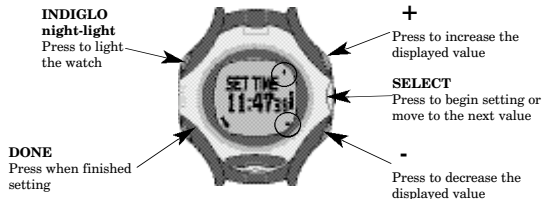
Watch case buttons

Most of the time, the Watch buttons function according to the labels printed on the case. If you do not see any of symbols on the display, follow the information printed on the Watch case to guide you in using the buttons.



Setting buttons

Watch buttons also set Watch functions (for example, setting the time or a target heart rate zone). When the **+** and **-** symbols appear on the Watch display, you have initiated the setting process.



TO SET WATCH FUNCTIONS

Use the following steps to set Watch functions:

1. Press and hold **SELECT (SET/FORMAT)**. The message **HOLD TO SET** may appear.
2. Continue pressing **SELECT (SET/FORMAT)** until **SET** briefly appears on the display, followed by a flashing value.
3. Set the first value by pressing **+** (**DISPLAY**) or **-** (**STOP/RESET**).

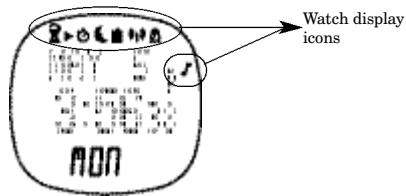
- When you reach the desired value, press **SELECT (SET/FORMAT)** to move to the next value.
- Repeat steps 3 and 4 for each value you want to set.
- When you have adjusted all values, press **DONE (MODE)** to return to the main display of the mode.

Viewing buttons

Finally, buttons help you navigate through viewing options. When you see the ▲ and ▼ triangles on the display, you know there is information to view.



Watch display icons



Timer running



Sensor(s) activated
(blinks when trouble)



Chronograph running



Alarm armed



Night Mode enabled



Hourly chime enabled



GPS-3D Sensor battery low

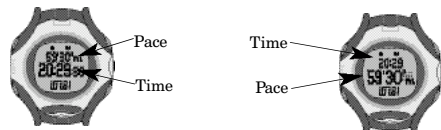
Watch messages

When using the Watch with the Fitness Sensors, the Watch may display messages to communicate the status of the Sensor in conjunction with the Watch. Messages include:

- ❖ **SEARCHING** The GPS-3D Sensor is still trying to link to GPS data. You cannot view speed, pace, distance, or positional information until the Sensor locates GPS satellites.
- ❖ **WEAK GPS SIGNAL** The GPS-3D Sensor lost its link with GPS satellites. The GPS-3D Sensor operates more accurately in more open areas (such as an area without a lot of tree or cloud cover) and at quicker speeds.
- ❖ **NO DATA FROM HRM (GPS)** The Watch is not receiving data from the HR or the GPS-3D Sensor. Ensure that the Sensor is not more than 3 feet (1 meter) away from the Watch, is operating, or has not inadvertently locked on to someone else's Sensor. The Watch will attempt to establish a connection for one minute after this message displays.
- ❖ **NOISY DATA FROM HRM (GPS)** The Watch is experiencing radio interference. Try to move away from any potential sources of interference (for example, televisions, monitors, or motorized devices). The Watch will attempt to establish a connection for 30 seconds after this message displays.
- ❖ **FATAL GPS ERROR** The GPS-3D Sensor has encountered a severe internal error. Contact Timex Customer Service.

Display formatting

In Chronograph, Vertical (with the exception of ascent rate information), Finish, and Navigate Modes, you can press and release **SET/FORMAT** to switch the display reading positions in the upper and middle display lines.



Watch modes

You can cycle through each of the 11 modes by pressing **MODE**. The modes include:

- ❖ **Time of Day** allows you to display the time, date, and day of the week for two different time zones.
- ❖ **Chronograph** tracks and displays performance data.
- ❖ **Vertical** applies a view for vertical data such as ascent rate, altitude, and elevation.
- ❖ **Finish** lets you to predict a time for a specified distance and set alerts if you are off pace.
- ❖ **Navigate** recognizes positional, compass-type information for your location.

- ❖ **Waypoints** supports up to ten reference points as you travel from one location to another and uses these reference points to help you travel back to your beginning location.
- ❖ **Lap Data** presents stored lap information.
- ❖ **Summary** displays data recorded while the chronograph runs.
- ❖ **Timer** enables you to time an event that counts down from a specific time to zero.
- ❖ **Alarm** manages up to five alarms.
- ❖ **Configure** permits you to customize Watch functions to meet your needs.

Using the Watch

To access all features and functionality of your Watch, you must use it in conjunction with the Fitness Sensors. However, your Watch does offer some flexibility of use. For example:

- ❖ You can use your Watch without either of the Fitness Sensors to view time in Time of Day Mode, as an alarm in Alarm Mode, or to time a workout in any of the chronograph modes.
- ❖ You can use your Watch with only the HR Sensor in any of the chronograph modes to track heart rate and time information.
- ❖ You can use your Watch with the GPS-3D Sensor in any of the navigational modes to track distance information. Or, you can use this Sensor in any of the chronograph modes to track distance information.

PERFORMANCE WATCH MODES

Time of Day Mode



Time of Day Mode terminology

UTC: Universal Time, Coordinated (formerly known as GMT) describes the local time zone in relationship to the Greenwich Meridian. For example, New York City is in the -5 UTC zone, since New York is five hours earlier than Greenwich Meridian; Moscow is +3 UTC, since it is three hours later than Greenwich Meridian.

Time of Day Mode functions

Your Watch can act as an ordinary watch to display the time, date, and day for two different time zones, using a 12- or 24-hour format.

You can return to Time of Day Mode from any other mode on the Watch by pressing and holding **MODE** until the time of day displays.

TO SET TIME OF DAY

For instructions on setting Watch functions, including Time of Day, refer to page 13, “To set Watch functions.”

For Time of Day, you can set the following values:

❖ Hour	❖ Month
❖ Minute	❖ Date (automatically set the day of week when you set the date)
❖ Year	❖ Hour format (i.e., AM/PM versus 24-hours)

NOTE: You cannot adjust seconds. When you use the Watch with the GPS-3D Sensor, it will align with UTC.

When switching between Standard Time and Daylight Savings Time, manually adjust the hour.

You can set the Watch slightly ahead or behind current time. For example, if you typically arrive ten minutes late, set the Watch ten minutes ahead. The Watch remains ahead of time even when you synchronize it with the GPS-3D Sensor.

TO SWITCH TIME ZONES

The Watch can track two time zones (T1 and T2). Look at the other zone by pressing **START/SPLIT**. Or, switch from T1 to T2 using these steps:

1. Press and hold **START/SPLIT** until HOLD FOR TIME 2 displays.
2. Continue to hold until the time switches and the Watch beeps.
3. Repeat steps 1 and 2 to switch back to T1. The message will read HOLD FOR TIME 1.

You must independently set the time of day for each time zone.

TO SYNCHRONIZE TIME OF DAY WITH FITNESS SENSORS

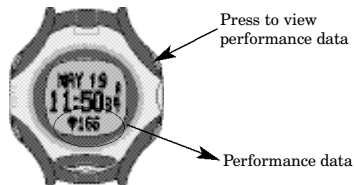
When you first activate the GPS-3D Sensor in conjunction with your Watch, you can expect one of the following scenarios:

- ❖ If you activate the GPS-3D Sensor before setting the time of day, the Watch will synchronize both T1 and T2 with UTC. You will need to adjust the hour for both time zones to your local time.
- ❖ If you activate the GPS-3D Sensor after setting the time of day, the Watch maintains the hour and date settings and synchronizes minutes and seconds to UTC for each time zone.

After initial use, the Watch will automatically correct any time inaccuracy upon activation of the GPS-3D Sensor and every 15 minutes thereafter.

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN TIME OF DAY MODE

When using Fitness Sensors with your Watch, scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**.



Performance data viewing options for Time of Day Mode include:

- ❖ **Heart Rate:** Current heart rate (requires HR Sensor).
- ❖ **Speed:** Current velocity (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Distance:** Distance traveled since the activation of the GPS-3D Sensor (requires GPS-3D Sensor).

❖ **Altitude:** Current elevation above sea level (requires GPS-3D Sensor).

NOTE: If the Watch does not detect either Fitness Sensor, the day of the week shows on the bottom line of the display. You can continue viewing the day of the week while using the Fitness Sensors by hiding performance data (for data hiding information, see “Watch settings” on page 64). If you choose Day of Week, it will appear as though the Watch does not receive any data.

Time of Day Mode example

Assume that you live in San Francisco and work with a client in Singapore. Like all busy people, it is imperative you keep track of time, so you set T1 to your local time. But it is also important to have a quick reminder of your client's time, so you set T2 to Singapore time. With both time zones available, you can quickly check your client's time or even switch your monitor to display T2 when you travel to Singapore.

Chronograph Mode



Chronograph Mode terminology

Chronograph: The chronograph records time segments for the duration of your activity.

Lap: Lap time records the time for one segment of your activity.

Split: Split time records the total elapsed time since the beginning of your current activity.

Taking a split: When you take a split, the chronograph will complete timing one lap and begin timing a new one.

Chronograph Mode functions

Chronograph Mode operates as the main workout data center for your Watch. It can record elapsed time for up to 100 hours. It can also register information for up to 100 laps, including data for speed, pace, and distance (using the GPS-3D Sensor); and average heart rate (using the HR Sensor).

NOTE: Press **MODE** to switch the Watch display to any other mode while the chronograph continues to run. The stopwatch icon will appear to indicate the chronograph still functions.



TO OPERATE CHRONOGRAPH MODE MANUALLY

1. Press **MODE** until Chronograph Mode appears.
2. Press **START/SPLIT** to begin timing.
3. Press **START/SPLIT** again to take a split and automatically begin timing a new lap.

The Watch stores lap and split information and displays average statistics for the lap if you are using the Fitness Sensors.

4. Press **MODE** to immediately display new lap information
OR
Wait for a few seconds and the Watch will automatically begin to display data for a new lap.
5. Press **STOP/RESET** to stop timing when you reach the end of your activity.
6. Press **START/SPLIT** to continue timing.
OR
Press and hold **STOP/RESET** to reset the chronograph display to zero.

TO OPERATE CHRONOGRAPH MODE HANDS-FREE

You can set Chronograph Mode to start when you begin moving and to stop when you stop moving or to automatically take splits based on either distance or elapsed time. See “Hands-free settings” on page 63.

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN CHRONOGRAPH MODE

When using Fitness Sensors with your Watch, scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**.

Performance data viewing options for Chronograph Mode include:

- ❖ **Heart Rate:** Current heart rate (requires HR Sensor).
- ❖ **Speed:** Current velocity (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Average Speed:** Average velocity for the period that chronograph has been running (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Average Pace:** Average per-minute speed for the period that chronograph has been running (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Distance:** Distance traveled since the chronograph was started (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Altitude:** Current height above sea level (requires GPS-3D Sensor).

- ❖ **Elevation:** Difference between your current altitude and the altitude when you started the chronograph (requires GPS-3D Sensor).

Chronograph Mode example

Assume that you run regularly, and you want to gain information about your current workout routine so that you can set fitness goals for yourself. You use Chronograph Mode to record lap time for each of the three stages of your workout. When you finish your workout, use the lap information to determine distance and pace, both per lap and as a total of all three laps. If you ran uphill for part of your workout, you can also determine your elevation to learn how far you climbed. With your current fitness level in mind, you can then set realistic fitness goals for yourself and monitor your progress on a regular basis.

Vertical Mode



Vertical Mode terminology

Ascent rate: How quickly you climb or descend.

Vertical speed: Another term for ascent rate.

Vertical Mode functions

Vertical Mode operates as a viewing mode in conjunction with the GPS-3D Sensor with a focus on displaying altitudinal data. In particular, Vertical Mode tailors the Watch to view data related to vertical activities (for example, climbing or skiing).

NOTE: If you do not use the GPS-3D Sensor, Vertical Mode operates identically to Chronograph Mode, displaying only time and lap information.

TO OPERATE VERTICAL MODE

1. Press **MODE** until Vertical Mode appears.
2. Press **START/SPLIT** to begin timing.
3. Press **START/SPLIT** again to take a split and automatically begin timing a new lap.
4. Press **STOP/RESET** to stop timing when you reach the end of your activity.
5. Press **START/SPLIT** to continue timing.

OR

Press and hold **STOP/RESET** again to reset the display to zero.

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN VERTICAL MODE

When using Fitness Sensors with your Watch, scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**.

Performance data viewing options for Vertical Mode include:

- ❖ **Heart Rate:** Current heart rate (requires HR Sensor).
- ❖ **Ascent Rate:** Vertical speed (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Speed:** Current velocity (requires GPS-3D Sensor).

- ❖ **Distance:** Distance traveled since the GPS-3D Sensor was started (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Altitude:** Current height above sea level (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Elevation:** Difference between your current altitude and the altitude when you started the chronograph (requires GPS-3D Sensor).

Vertical Mode example

You are heli-skiing in Banff on a run estimated at 2,700 vertical feet 214 vertical meters). Curious about the accuracy of the estimate as well as how long it will take you to make your run, you start your GPS-3D Sensor, navigate to Vertical Mode and press START as you take off down the mountain. At the end of your run, you press STOP and then DISPLAY until you see Ascent Rate and Elevation (expressed in a negative number since you traveled downhill). Use this information to see how fast you skied and compare the Watch's expressed elevation to your guide's estimate.

Finish Mode



Finish Mode functions

Finish Mode allows you to predict how much time it will take you to finish a specified distance based on current GPS-3D Sensor data. To help you stay on pace for your predicted finish, you can also set the Watch to alert you if you are moving either too quickly or too slowly for your desired pace.

NOTE: If you do not use the GPS-3D Sensor, Finish Mode operates identically to Chronograph Mode, displaying only time and lap information.

You must reset the chronograph to zero prior to operating Finish Mode or it will not operate properly.

TO SET FINISH MODE

For instructions on setting Watch functions, including Finish Mode, refer to page 13, “To set Watch functions.”

For Finish Mode, you can set the following values:

- ❖ Pre-set or custom distance (for custom set the distance (up to 999.99) and the unit (NM, KM, or MI))
- ❖ Target time
- ❖ Alert option (an audible alert will cause the Watch to both beep and flash the predicted finish time and a silent alert will only flash the predicted finish time)

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN FINISH MODE

When using Fitness Sensors with your Watch, scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**.

Performance data viewing options for Finish Mode include:

- ❖ **Finish Time:** The predicted finish time based on your current speed and distance. The finish time will flash if you move slower or quicker than your predicted finish time. If you stop moving, the Watch replaces the finish time with STOPPED. (requires GPS-3D Sensor)
- ❖ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers (requires GPS-3D Sensor).

- ❖ **Average Pace:** Average per-minute speed for the period that chronograph has been running (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Distance:** Distance traveled since the chronograph was started (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Speed:** Current velocity (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Average Speed:** Average velocity for the period that the chronograph has been running (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Heart Rate:** Current heart rate (requires HR Sensor).

Finish Mode example

You are training for a 100 KM bicycle race. Last year you rode in the same race and finished in 4 hours, 15 minutes. This year your goal is to finish in less than 4 hours. You read in a training magazine that, when training for a race, you should devote one day a week to riding at a distance equal to your event working toward your goal time. To help keep you on pace, you set Finish Mode to 100 KM for a distance and 4 hours for a time. You set the Watch to alert you audibly when you go slower than your pace to help keep you on track as you ride.

Navigate Mode



Navigate Mode terminology

Waypoints: A point between the beginning and ending point on a route. Waypoints serve as landmarks during an activity that you can use to help you find your way from your ending point back to your beginning point.

Heading: The direction you are traveling in relation to North. The Watch includes a numeric heading display in Navigate Mode.

NOTE: In Configure Mode, you can set your Watch to read True North (the geographic North Pole where all longitude lines meet) or Magnetic North (North in alignment with the earth's magnetic field). See “Unit settings” on page 65 for more information.

Navigate Mode functions

Navigate Mode displays directional information and tracks your speed, distance, and altitude during an activity. While you can set up to 10 waypoints to mark specific locations during your activity, this mode does not operate like a compass. You must be moving for accurate heading information.

In addition, Navigate Mode does not operate in conjunction with the chronograph. This mode displays and automatically updates current positional information, but does not keep time.

NOTE: Navigate Mode will not operate without the use of the GPS-3D Sensor. If the GPS-3D Sensor is not operational, you will receive the message: NO GPS DATA.

TO OPERATE NAVIGATE MODE

1. Press **MODE** until Navigate Mode appears.
2. Begin moving. The Watch automatically updates the information displayed on the Watch.

If you stop moving the altitude and heading values freeze.

TO STORE WAYPOINTS IN NAVIGATE MODE

For Navigate Mode, you can only store waypoints. For all other waypoints options, you must use Waypoints Mode.

For instructions on storing waypoints, refer to “To store a waypoint” on page 39.

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN NAVIGATE MODE

When using Fitness Sensors with your Watch, scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**.

All data in Navigate Mode requires the GPS-3D Sensor.

Performance data viewing options for Navigate Mode include:

- ❖ **Longitude:** East/West position expressed in degrees, minutes, and seconds from the Greenwich Meridian.
- ❖ **Latitude:** North/South position expressed in degrees, minutes, and seconds from the equator.
- ❖ **Heading:** The direction you are traveling.
- ❖ **Speed:** Current velocity.
- ❖ **Distance:** Distance traveled since the activation of the GPS-3D Sensor.
- ❖ **Altitude:** Current height above sea level.

Navigate Mode example

You recently began orienteering where you move between waypoints in the fastest time. Your last race included eight waypoints and you finished in 42 minutes. To help improve your time, you set up a practice course. Using heading information from Navigate Mode, you move between waypoints. At the end of the course, you scroll to speed data to view how quickly you completed the course.

Waypoints Mode



Waypoints Mode terminology

Waypoint: A point between the beginning and ending point on a route. Waypoints serve as location landmarks during an activity.

Heading: The direction you are traveling in relation to North. In Waypoints Mode you can view a graphical heading when you activate the Track Back function.



Bearing: Direction to a target. Bearing information only appears when you operate the Track Back feature and is indicated by a house graphic.

Track Back: The Track Back feature allows you to navigate to a stored waypoint from your current position.

Waypoints Mode functions

Waypoints Mode displays positional information and allows you to store up to 10 waypoints to mark specific navigational locations during your activity. Your current location will always be marked with CURRENT.

When you store waypoints, you can select a label from a list of pre-sets included with the Watch. Pre-set labels include: WAYPNT # (where # equals the waypoint number), JCT, HOME, START, FINISH, CAMP, TRAILHD, PEAK, or VISTA.

Waypoints Mode includes the Track Back feature that allows you to navigate from your current position to a stored waypoint.

Waypoints Mode does not operate in conjunction with the chronograph. This mode displays and automatically updates current positional information, but does not keep time. In addition, Waypoints Mode does not display any performance data.

NOTE: Waypoints Mode will not operate without the use of the GPS-3D Sensor. If the GPS-3D Sensor is not operational, you will receive the message NO GPS DATA.

TO OPERATE WAYPOINTS MODE

1. Press **MODE** until Waypoints Mode appears.
2. Begin moving. The Watch automatically updates displayed positional information.

TO STORE A WAYPOINT

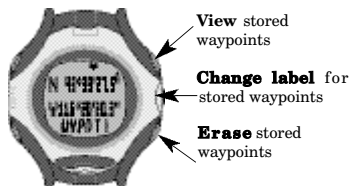
1. Press and hold **START/SPLIT** to store a waypoint.
2. Press **+ (DISPLAY)** or **- (STOP/RESET)** to scroll through the nine pre-set waypoint labels.
3. Press **DONE (MODE)** to store the waypoint.
4. Repeat steps 1 through 3 to store up to nine other waypoints.

A plus (**+**) sign will appear above the **START/SPLIT** key if the Watch has room for more waypoints.

If you attempt to set more than 10 waypoints, you will receive the message MEMORY FULL.

NOTE: You can also store waypoints in Navigate Mode.

TO VIEW OR EDIT WAYPOINTS



1. Press **▲ (DISPLAY)** to recall a stored waypoint.
2. Choose one of the following options to view or edit a waypoint:
 - ❖ To **view** a waypoint, press **▲ (DISPLAY)** until you locate the waypoint you wish to view.
You can also continue to press **▲ (DISPLAY)** until you navigate back to the current location.
 - ❖ To **change the label** of a waypoint, press **SET/FORMAT** until you locate the label you wish to use.

- ❖ To **erase** a waypoint, press and hold **STOP/RESET**.

If you erase a waypoint, it will not re-order the other waypoints. For instance, if you have labeled your waypoints WAYPNT 1, 2, and 3 and you erase WAYPNT 2 you will then have waypoints labeled WAYPNT 1 and 3.

TO OPERATE THE TRACK BACK FEATURE



You can activate the Track Back feature when you are ready to navigate from a current position to one of your stored waypoints. When activated, the Track Back feature takes over Waypoints Mode. You cannot perform any other functions until you deactivate Track Back.

1. Press **▲ (DISPLAY)** to select the desired waypoint.
2. Press and hold **START/SPLIT**. You will see the message **HOLD TO BEGIN TRACK**.

The Watch will display the current heading and bearing and the estimated distance from your current location to the selected waypoint.

3. Begin moving. The Watch will display your current location until your location aligns with your chosen waypoint.

The Watch calculates the distance between your current position and the chosen waypoint as a straight line. Depending on your heading and bearing, the distance may appear to increase as you move towards your desired waypoint.

4. Press and hold **STOP/RESET** to deactivate the Track Back feature once you reach your destination.
5. Repeat steps 1 through 4 to navigate to another stored waypoint. This allows you to retrace your path through a series of stored waypoints.

Waypoints Mode example

As a member of a local backpacking club, you volunteer to conduct trail clean-up before the opening of each camping season. Your map indicates various landmarks along the trail, but the trail itself has become overgrown. You move along the trail, clearing the underbrush to reveal the trail and at each landmark you set a waypoint on your Watch. When you reach the end of your designated clean-up route, you activate the Track Back feature to return to each landmark on your route and ensure you have properly cleared the trail.

Lap Data Mode



Lap Data Mode functions

Lap Data Mode allows you to review stored lap information at any time. To record lap data, you must run the chronograph.

Once you restart the chronograph from zero for your next activity, lap data from the previous activity is erased.

NOTE: To view summary information for your entire activity, refer to “Summary Mode” on page 46.

TO OPERATE LAP DATA

1. Press **MODE** until the Lap Data Mode appears.
2. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to navigate through lap data.

Each recalled lap will display three lines of data. The lower line will show the lap number labeled RCL (for recall) for each lap you stored in the chronograph.

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN LAP DATA MODE

With the exception of lap and split times, Lap Data Mode relies on the Fitness Sensors.

If you only use one Sensor, information for the other Sensor will appear blank if you have set the Watch to hide blank data. For information on data hiding, refer to “Watch settings” on page 64.

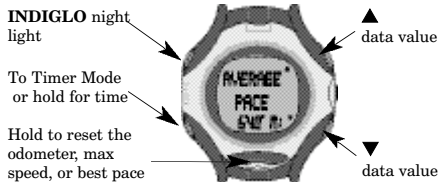
Performance data viewing options for Lap Data Mode include:

- ❖ **Lap and Split Time:** Lap Time includes data for each segment of your activity, and Split Time shows data for the overall activity.
- ❖ **Lap Average Speed and Pace:** Average Speed informs you of your average speed for the lap, and Average Pace displays your average speed in terms of minutes per unit distance.
- ❖ **Lap Average Heart Rate and Lap Distance:** Average heart rate displays the average heart rate for the lap, and Lap Distance indicates how far you traveled for the lap.
- ❖ **Altitude and Elevation:** Altitude displays the height above sea level at the end of your lap, and Elevation is the change in altitude for the lap.

Lap Data Mode example

You love to ride your bike, but you just finished a long ride and you are exhausted! In your exhaustion, you forget to look at the lap data for your ride and you reset the chronograph to zero. You think you have lost your data, but then you remember. You can still view lap data for your ride, as long as you do not restart the chronograph first.

Summary Mode



Summary Mode terminology

Odometer: The Odometer tracks distance across activities until you reset it to zero.

Zone: A predetermined heart rate range for your activity.

Recovery: A measure of your fitness and fatigue based on the difference of your heart rate over a short period of time after strenuous exercise. For further information, refer to **Heart Zones**

Tools for Success.

Summary Mode functions

Summary Mode allows you to review overall information recorded by the chronograph for your most recent activity. Data does not update while displayed.

Starting the chronograph from zero for your next activity erases summary data from the previous activity, except the odometer information, which you must clear manually.

NOTE: To view information for each individual segment of your activity, refer to “Lap Data Mode” on page 43.

TO OPERATE SUMMARY MODE

1. Press **MODE** until Summary Mode appears.
2. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to navigate through summary data.

TO RESET FEATURES IN SUMMARY MODE

While viewing either the Odometer, Max Speed, or Best Pace values, press and hold **START/SPLIT** to reset the value to zero.

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN SUMMARY MODE

With the exception of lap and split times, Summary Mode relies on the Fitness Sensors.

If you only use one Sensor, information for the other Sensor will appear blank if you have set the Watch to hide blank data. For information on data hiding, refer to “Watch settings” on page 64.

Performance data viewing options for Summary Mode include data for the following six data groups:

Speed

- ❖ **Average Speed:** Your average speed calculated by dividing distance by time.
- ❖ **Maximum Speed:** Your quickest speed.
- ❖ **Average Pace:** Your average speed calculated as minutes per distance unit traveled.
- ❖ **Best Pace:** Your fastest time traveled per minute.

Distance

- ❖ **Event Distance:** Your accumulated distance traveled during the activity while the chronograph was running.
- ❖ **Odometer:** Your accumulated distance traveled since you last manually reset the odometer. Since the odometer does not operate in conjunction with the chronograph, you can use this feature to track accumulated distance over several workouts.

Vertical

- ❖ **Total Ascent:** Total ascent accumulates all positive altitude changes throughout your activity. If you run up and down a 200 foot hill 10 times, your total ascent is 2000 feet (200 feet times 10 trips).
- ❖ **Total Descent:** Total descent accumulates all negative altitude changes throughout your activity. If you run up and down a 200 foot hill 10 times, your total descent is 2000 feet (200 feet times 10 trips).

- ❖ **At/Above XXXX:** Your time at or above a specific elevation during your activity (see “Altitude settings” on page 62 for information on setting up this feature).

Heart Rate

- ❖ **Average Heart Rate:** Your average heart rate calculated over the period the chronograph was running.
- ❖ **Maximum Heart Rate:** The highest recorded heart rate during your activity.
- ❖ **Minimum Heart Rate:** The lowest recorded heart rate during your activity.
- ❖ **Time in Zones:** Taking into account your total workout time, the Watch displays how much time you spent in each of the two heart rate zones during your activity (refer to “HRM settings” on page 59 for information on setting up this feature).
- ❖ **Average Heart Rate in Zones:** The average heart rate in each of the two heart rate zones.
- ❖ **Recovery:** Your heart rate change over a selected period of time recorded at the end of your activity (refer to “HRM settings” on page 59 for information on setting up this feature). If you are wearing the HR Sensor, you can initiate a recovery calculation while in Summary Mode by pressing and holding **START/SPLIT**.

Time

- ❖ **Event Time:** The total time for your activity while the chronograph was running. Event time is equivalent to split time in the chronograph modes.

GPS

- ❖ **GPS Battery Level:** The current voltage level for the GPS-3D Sensor displayed in bar graph format. You must be wearing the GPS-3D Sensor to view this information. When the graph displays only one segment (you will also see the battery icon on the Watch display), you should change the battery.

Summary Mode example

You are six weeks away from running a half-marathon. This half-marathon includes a pretty grueling uphill portion that rises from 2,500 to 4,500 feet above sea level and then returns to 3,000 feet above sea level. To help you train for this event, you have set two goals for the next month: to run 100 miles and to schedule one run per week in which you climb at least 1,500 feet. With Summary Mode, you can use the odometer to track your total distance for the month and you can use the vertical information to track both the total ascent and the time above 2,500 feet for your weekly uphill run.

Timer Mode




Timer Mode terminology

Interval Training: You can use interval training to help you vary the intensity level within one workout for specific periods of time, which will ultimately help you work out longer and harder. Timer Mode includes timing for two intervals, I1 and I2, to support your interval training.

Timer Mode functions

Timer Mode allows you to set a fixed time from which the Watch counts down to zero (for example, 10, 9, 8, ...) for up to two timed intervals (I1 and I2). You can set the timer to stop, repeat or switch to Chronograph, Vertical, or Finish Mode after the countdown.

You can press **MODE** from Timer Mode to switch the display to another mode without disrupting the operation of the timer.  The timer icon will appear indicating timer operation.

NOTE: The Timer includes settings for two intervals. However, if you set either interval to zero, it will operate using only one interval.

TO SET TIMER MODE

For instructions on setting Watch functions, including Timer Mode, refer to page 13, “To set Watch functions.”

For Timer Mode, you can set the following values:

- ❖ Time (hours, minutes, seconds for up to 99 hours, 59 minutes, and 59 seconds).
- ❖ End action (STOP, REPEAT, or CHRONO, VERTI, or FINISH).

TO OPERATE THE TIMER IN TIMER MODE

1. Press **START/SPLIT** to start the Timer countdown.
Pause the countdown by pressing **STOP/RESET**, resume the countdown by pressing **START/SPLIT** again, or reset the timer, by pressing and holding **STOP/RESET**.
2. When the timer reaches zero for each interval, a brief alert sounds.

3. The timer will stop after the alert if set to STOP.

OR

The timer will begin another countdown if set to REPEAT and continue until you press **STOP/RESET**.

The lower line of the display will show RPT and a number (for example, RPT 2). RPT indicates the timer is repeating and the number indicates how many times the timer has cycled through the repeat countdown. You will also see the repeat icon, indicating the timer is set to repeat.



OR

The timer will switch to Chronograph, Finish, or Vertical Mode if set to one of these modes. You will see the switch mode icon, indicating the timer will switch modes at the end of the countdown.



NOTE: The timer will only switch to the Chronograph, Finish, or Vertical Mode if you reset the chronograph to zero and Sync Timer & Chrono is turned off (see “Hand-free settings” on page 63).

When you set the timer to switch modes at the end of the countdown, the information recorded while in Timer Mode will not carry over to the next mode and will not show up in Summary Mode.

TO VIEW PERFORMANCE DATA IN TIMER MODE

When using Fitness Sensors with your Watch, scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**.

Performance data viewing options for Timer Mode include:

- ❖ **Heart Rate:** Current heart rate (requires HR Sensor).
- ❖ **Speed:** Current velocity (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Distance:** Distance traveled while the timer is running (requires GPS-3D Sensor).
- ❖ **Altitude:** Current height above sea level (requires GPS-3D Sensor).

Timer Mode example

As part of an overall health program, you have set a goal to run 30 minutes, four days per week. You begin by walking for 25 minutes and running for 5 minutes. You set I1 in Timer Mode for 25 minutes, and I2 for five minutes and then set out for your walk. When you hear the beep 25 minutes into your walk, you know it is time to begin your five minute run. Over time, you build your running intervals until you are able to run for the entire 30 minutes.

Alarm Mode



Alarm Mode functions

You can use your Watch as an alarm clock for up to five separate alarms. When you set an alarm, the alarm clock icon appears in Time of Day Mode. The alarm can alert you at the same time every day, or only weekdays, weekends, or even only one time (useful for appointment reminders).

When the Watch reaches a scheduled alarm, the alarm tone sounds and the **INDIGLO** night light flashes for a period of 20 seconds. You can silence the alarm during this period by pressing any button on the Watch, or, if you do not silence the alarm before the alert finishes, a backup alarm will sound after five minutes.

TO SET AN ALARM IN ALARM MODE

For instructions on setting Watch functions, including Alarm Mode, refer to page 13, “To set Watch functions.”

For Alarm Mode, you can set the following values:

- ❖ Alarm number (ALM 1 through ALM 5).
- ❖ Alarm status (OFF or ON).

You can also press **START/SPLIT** to switch the alarm status.

- ❖ Alarm type (WEEKDAYS, WEEKENDS, ONCE, or DAILY).

A DAILY alarm will ring every day at the selected time, a WEEKDAYS alarm will ring Monday through Friday at the selected time, a WEEKENDS alarm will ring Saturday and Sunday at the selected time, and a ONCE alarm will only ring one time at the selected time and then automatically turn off.

- ❖ Alarm time (hours, minutes and AM/PM if the time is set to 12-hour format).

NOTE: If you change any alarm settings, you automatically arm the alarm.

Configure Mode



Configure Mode terminology

Quick Set: By pressing **START/SPLIT** when the + sign appears, you may easily change the most common setting for the setting group without initiating the entire setting procedure.

NOTE: In the Configure Mode section, terminology will also appear in the section for the setting group to which it applies.

Configure Mode setting groups

Use Configure Mode to set options that enhance the performance of other Watch modes. Configure Mode settings include six setting groups:

- ❖ **HRM SETTINGS:** Heart rate settings allow you to set target zones for your heart rate.

- ❖ **S+D SETTINGS:** Speed and distance settings affect the Watch's response to data received from the GPS-3D Sensor.
- ❖ **ALTITUDE SETTINGS:** Altitude settings configure target altitude and set smoothing and ascent rate calculations.
- ❖ **HANDS-FREE SETTINGS:** Hands-free settings provide options to configure the Watch to operate automatically in conjunction with the GPS-3D Sensor.
- ❖ **WATCH SETTINGS:** Watch settings provide options for customizing the general operation of the Watch, including hiding data or modes.
- ❖ **UNIT SETTINGS:** Unit settings allow you to determine distance (for example miles versus kilometers) and heart rate (beats versus percentage) display units.

TO SET FUNCTIONS IN CONFIGURE MODE

Unlike other setting functions in the Watch, the setting groups in Configure Mode are arranged in a menu hierarchy.

1. Press **MODE** until Configure Mode appears.
2. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to move to the next or previous setting group.
3. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to enter a setting group.
4. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to navigate through the options within a setting group.

5. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to select an option within a setting group. This may allow you to change a setting or take you to another level.
6. Press **+** (**DISPLAY**) or **-** (**STOP/RESET**) to set the option within a setting group.
7. Press **DONE (MODE)** when you have finished setting an option within a setting group.
8. Press **DONE (MODE)** again to return to the setting group level.

Configure Mode options

HRM SETTINGS



Configure the following heart rate settings:

- ❖ **TZ1 and TZ2:** For each of the two target zones, you may select from one of five preset heart rate zones based on a percentage of your maximum heart rate. You may also customize each limit to your own selected upper and lower limits. Since both TZ1 and TZ2 operate at the same time, you will track more useful data if you do not set the zone limits to overlap with each other.

For information on the importance of tracking heart rate information, refer to **Heart Zones Tools for Success**.

- ❖ **Audible Alert:** You can set the alert to warn you with a beep when you go above, below, or either above or below your heart rate zone, or not to alert you at all.
- ❖ **Recovery:** You can set the recovery time to one minute, two minutes, or off. This helps you determine how quickly your heart rate returns to a lower heart rate value at the end of your activity. The quicker you return, the better your fitness level.
- ❖ **Max Heart Rate:** Enter your Maximum Heart Rate. This value is used to calculate five preset heart rate zones and serve as a reference for your heart rate expressed as a percentage of maximum.

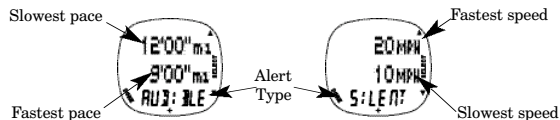
NOTE: Prior to configuring your heart rate settings, refer to **Heart Zones Tools for Success** for information on how to determine your maximum heart rate.

GPS-3D SENSOR SETTINGS

Smoothing: Smoothing is useful if you feel that the displayed speed or pace values appear to be too erratic. Smoothing applies an averaging filter and may cause the displayed speed or pace values to respond more slowly to changes.

Configure the following speed and distance settings:

- ❖ **Zone Type:** Set the Watch to track your speed or your pace and to alert you if you move too slowly or too quickly (alert types include an audible alert that beeps or a silent alert that flashes).



NOTE: You can set speed and pace limits independently. For instance, set pace limits to control pace for your run and set speed limits to values useful for cycling. Then simply switch between the settings for each activity.

- ❖ **Distance Alert:** Set the Watch to alert you for distance intervals. For example, you can set the Watch to alert you for every mile you travel. The distance alert will only function when the chronograph is running.

- ❖ **Speed Smoothing:** Turn speed smoothing off or on.
- ❖ **Pace Smoothing:** Turn pace smoothing off or on.

ALTITUDE SETTINGS

Smoothing: Smoothing is useful if you feel that the displayed altitude values appear to be too erratic. Smoothing applies an averaging filter and may cause the displayed altitude values to respond more slowly to changes.

Configure the following altitude settings:

- ❖ **Target Altitude:** Set the target altitude to alert you when you move above a specified altitude. When you reach the target altitude, the Watch beeps and begins timing. If you move below the target altitude, the Watch suspends timing until you once again move above the target altitude.
- ❖ **Max Altitude:** Set the max altitude to alert you if you move above an altitude value you do not wish to exceed. If you exceed your altitude, the Watch will beep until you move below the maximum altitude.
- ❖ **Smoothing:** Turn altitude smoothing off or on.
- ❖ **Update Ascent Rate:** Set the Watch to update the period at which the ascent rate is calculated. You can choose intervals of 30 seconds, or one, 10, 30, or 60 minutes. Set this feature shorter for faster vertical activities such as skiing or longer for slower vertical activities such as climbing.

HANDS-FREE SETTINGS

Hands-free features operate in conjunction with the GPS-3D Sensor. They automate chronograph features, freeing you to focus on your workout instead of operating your Watch.

Configure the following hands-free settings:

- ❖ **Auto Split:** This feature enables the chronograph to automatically take splits based on intervals (when you set intervals in Timer Mode), or by a distance, altitude, or a time you determine. For instance, you can configure the Watch to take a split every mile and then you can compare data for each mile in Lap Data Mode after you complete your activity.
- ❖ **Auto Start:** This feature enables the chronograph to start when you start moving. It may take a few seconds for the GPS-3D Sensor to detect your movement, causing a slight delay in start time.
- ❖ **Auto Stop:** This feature enables the chronograph to stop when you stop moving. It may take a few seconds for the GPS-3D Sensor to detect that you have stopped moving, causing a slight delay in stop time.

NOTE: Even when enabled, you can still start and stop the chronograph manually and take manual splits without affecting the hands-free operation.

- ❖ **Sync Timer & Chrono:** This feature allows you to set the timer and the chronograph to start and stop simultaneously so you can record chronograph data when you use the timer. You must turn the Sync Timer & Chrono setting off if you want the timer to switch to the Chronograph, Finish, or Vertical Mode at the end of a countdown in Timer Mode.

WATCH SETTINGS

Configure the following Watch settings:

- ❖ **Night Mode:** When enabled, the **INDIGLO** night-light turns on when you press any button. This feature disables itself after eight hours.
- ❖ **Hourly Chime:** When enabled, the Watch will chime at the top of every hour.
- ❖ **Button Beep:** When enabled, the Watch will emit a beep when you press any button.
- ❖ **Mode Hiding:** You can choose to show, hide, or disable the following modes: Vertical, Finish, Lap Data, Summary, Timer, Navigate, Waypoints, or Alarm. For example, if you hide Navigate Mode, you will not see any information from this mode unless you are using the GPS-3D Sensor. If you disable Navigate Mode it will not show up at all until you enable it again from Configure Mode.

- ❖ **Data Hiding:** You can choose to show or hide blank data from each of the fitness sensors. For instance, if you use only the HR Sensor for your workout and you choose to hide blank GPS-3D Sensor data, you will not see any information related to speed since speed data relies on the use of the GPS-3D Sensor.

UNIT SETTINGS

Auto Units (when to use): In the Unit settings you can set speed, pace, altitude, and North reference to auto. Each unit setting set to auto will follow the unit setting for distance.

Auto Units (when not to use): Do not use auto when you want different units for speed, pace, or altitude.

For example, a runner typically chooses kilometers for her unit settings. However, when running a marathon, she changes her distance unit to miles (a marathon is always 26.2 miles), but she chooses the kilometers unit setting for pace. During the marathon, the runner can view her distance in miles to match the course markers of the race, but she can view her pace in the more familiar kilometers for a greater understanding of how quickly she is running.

Configure the following unit settings:

- ❖ **Distance:** Set the Watch to display distance in terms of miles, kilometers, or nautical miles.

- ❖ **Speed:** Set the Watch to display speed in terms of miles per hour (MPH), kilometers per hour (KPH), nautical miles (NM), or auto.
- ❖ **Pace:** Set the Watch to display pace in terms of miles, kilometers, nautical miles, or auto.
- ❖ **Altitude:** Set the Watch to display altitude in terms of feet, meters, or auto.
- ❖ **North Reference:** Set the North reference to True North or Magnetic North.
- ❖ **Heart Rate:** Set the Watch to display your heart rate at beats per minute (BPM) or as a percentage of your maximum heart rate (%MAX). The selected heart rate units will appear in all heart rate data of the Watch, including target heart rate zones.

NOTE: If you change units during a workout, the speed, pace, and distance data will be correct for the newly selected units.

CARE & MAINTENANCE

Changing the battery

WARNING: CHANGING THE BATTERY YOURSELF MAY RESULT IN DAMAGE TO THE WATCH. TIMEX RECOMMENDS YOU HAVE A WATCH RETAILER OR JEWELER REPLACE THE BATTERY.

If you choose to replace the battery yourself, carefully follow the steps below:

1. Place the Watch face-down on a flat work surface.
2. Separate both halves of the Watch band using a small flat screwdriver.

NOTE: You must install the back of the Watch (caseback) in the same direction you removed it or the buzzer element will not function after reassembly.

3. Using a 00 Phillips-head screwdriver, remove the four screws that secure the caseback and set them aside. Carefully remove the caseback and set it aside.

WARNING: ALWAYS KEEP THE WATCH FACE DOWN ON YOUR WORK SURFACE. IF YOU TURN THE WATCH OVER TO REMOVE THE SCREWS OR CASEBACK YOU MAY LOSE THE SMALL ELECTRICAL CONNECTORS INSIDE THE WATCH.

4. Carefully open the battery clamp and remove the battery.
5. Place a new CR2025 cell in the battery compartment, making sure the side with the “+” marking faces you.
6. Reattach the battery clamp.

7. Replace the caseback, making sure the black gasket seats firmly in the case groove and the caseback properly aligns with the Watch to ensure the buzzer will line up with the internal connections (see note after Step 2).
8. Carefully reattach the straps so that the shorter piece with the buckle attaches to the upper set of lugs.

INDIGLO night-light

Patented (U.S. Patent Numbers 4,527,096 and 4,775,964) electroluminescent technology used in the **INDIGLO** night-light illuminates the entire Watch face at night and in low light conditions.

Water resistance

Your Watch withstands water pressure up to 86 psi (equals immersion to 164 feet or 50 meters below sea level). This 50-meter resistance remains intact so long as you keep the lens, push buttons, and case intact.

WARNING: TO MAINTAIN WATER RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS WHILE UNDER WATER.

While your Watch will resist water, you should not use this Watch for diving, as it is not a diver's Watch and you should rinse your Watch with fresh water after exposure to salt water.

NOTE: THIS WATCH WILL NOT DISPLAY S+D OR HEART RATE DATA WHEN OPERATED UNDER WATER.

LEGAL INFORMATION

International warranty (U.S. limited warranty)

Your Watch is warranted against manufacturing defects by Timex Corporation for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your Watch by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.

WARNING: THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR PRODUCT BASED ON THESE CONDITIONS:

- 1) after the warranty period expires;
- 2) if the product was not originally purchased from an authorized retailer;
- 3) from repair services not performed by the manufacturer;
- 4) from accidents, tampering or abuse; and
- 5) Case, attachments or battery. You may be charged for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE. TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES.

Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your Watch to the manufacturer, one of its affiliates or the retailer where the product was purchased, together with a completed original Product Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Product Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Watch to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 7.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$6.00 cheque or money order in Canada; and a UK£ 2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, you will be charged for postage and handling.

WARNING: NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

U.S.: call 1-800-328-2677 for additional warranty information.

Canada: call 1-800-263-0981. **Brazil:** call 0800-168787. **Mexico:**

call 01-800-01-060-00. **Central America, the Caribbean,**

Bermuda and the Bahamas: call (501) 370-5775 (U.S.). **Asia:** call

852-2815-0091. **The U.K.:** call 44 020 8687 9620. **Portugal:** call 351

212 946 017. **France:** call 33 3 81 63 42 00. **Germany:** call +43

662 88 92130. **The Middle East and Africa:** call 971-4-310850.

Other Areas: contact your local Timex retailer or distributor for warranty information.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY — WATCH REPAIR COUPON

Original Purchase Date: _____
(Attach copy of sales receipt, if available)

Purchased by: _____
(Name, address and telephone number)

Place of Purchase: _____
(Name and address)

Reason for Return: _____

THIS IS YOUR WATCH REPAIR COUPON. PLEASE KEEP IT IN A SAFE PLACE.

Service

If your Watch should ever need service, send it to Timex as outlined in the Timex International Warranty or send it to: Street address:

HotLine Watch Service		HotLine Watch Service
1302 Pike Avenue	OR	P.O. Box 2740
North Little Rock, AR 72203		Little Rock, AR 72203

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Watch Repair Mailer. See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your Watch.

For service questions, call 1-800-448-4639.

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-448-4639.

FCC notice (United States)/IC notice (Canada)

Timex Corporation declares that the following products, which include all components of the Timex Bodylink System, are compliant to the relevant FCC Part 15 and Industry Canada rules for Class B devices as follows:

Fitness Sensors

PRODUCT NAMES

- ❖ **Speed + Distance System** GPS Transceiver Series
M8xx/M5xx/M1xx
- ❖ **Heart Rate Monitor System** HRM Transmitter Series
M8xx/M5xx

PRODUCT TYPES

Intentional Radiator

These devices comply with Part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) The device may not cause harmful interference, and (2) the device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operations.

Model	FCC ID No.	Certification No.
M821 Heart Rate Monitor	EP9TMXHRM	481021492A
M515 Heart Rate Monitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M850 Speed + Distance Monitor	EP9TMXM850	3348A-12181
M185 Speed + Distance Monitor	EP9TMXM185	348A-M185

Performance Watch

PRODUCT NAMES

- ❖ **Watch Receivers** HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx
- ❖ **Data Recorders** HRM/Speed+Distance Series M5xx/M1xx

PRODUCT TYPE:

Unintentional Radiator

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential environment. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not used in accordance with the instruction manual, may cause harmful interference to radio communications. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by reorienting or relocating the receiving antenna; or by increasing the separation between the equipment and receiver.

WARNING: Any changes or modifications to the equipment listed above, not expressly approved by Timex Corporation, could void the user's authority to operate this equipment.

INDUSTRY CANADA NOTICE: This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Declaration of conformity

Manufacturers Name: Timex Corporation
Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the following products, which include all components of the Timex Bodylink System, are compliant to the relevant EU Directives as follows:

Product Name

- ❖ Speed + Distance System GPS Transceiver Series M8xx/M5xx/M1xx
- ❖ Heart Rate Monitor System HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

conforms to the following product specifications:

- ❖ **LVD: 72/23/EEC**
Safety: IEC 60950

❖ **EMC: 89/336/EEC and amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC**

Emissions: EN300-330-1, -2

Radiated Emission 9kHz to 30MHz H-Field
(magnetic)

Radiated Emission 30MHz to 1000MHz
E-Field (electric), Ref. EN55022

Immunity: EN300-683

Radiated Immunity 80MHz to 1000MHz, Ref.
EN61000-4-3

ESD Electrostatic discharge Ref. EN61000-4-2

- ❖ **Supplemental Information:** The above products comply with the requirements of the Low-Voltage Directive 72/23/EEC and the EMC Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the **CE** 0983(!) marking accordingly. Notifying Body – Underwriters Laboratories Inc., CAB# - 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declares that these low power radio equipment devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of R&TTE Directive 1999/5/EC.

Product Name

❖ Watch Receivers HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx

❖ Data Recorders HRM/Speed+Distance Series M5xx/M1xx
conforms to the following product specifications:

❖ **Generic Emissions Standard EN 55022: 1998**

❖ **Generic Immunity Standard EN 55024: 1998**

❖ **Supplemental Information:** The above products comply with the requirements of Electromagnetic Compatibility (EMC) Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the **CE** marking accordingly. Conformity Assessment Body (CAB) – Underwriters Laboratories Inc., CAB# 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declares that these low power electronic devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the EMC Directive.

Agent:



Brian J. Hudson

Director, Test Engineering and Module Development

Date: 13 August 2004, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

SOMMAIRE

Introduction	85
Bienvenue !	85
Organisation du manuel.....	86
Ressources	87
Ressources imprimées	87
Ressources sur le Web	87
Vue d'ensemble de la montre Performance	88
Terminologie relative à la montre	88
Le chronomètre.....	89
Fonctions des boutons de la montre	90
Boutons du boîtier	90
Boutons de réglage	91
Régler les fonctions de la montre	91
Boutons de visualisation.....	92
Icones d'affichage de la montre	93
Messages de la montre	94
Formats d'affichage	95
Modes de la montre	95
Utiliser la montre	96

Modes de la montre Performance	97
Mode Heure de la journée	97
Terminologie du mode Heure de la journée	97
Fonctions du mode Heure de la journée	97
Régler l'heure	98
Changer de fuseau horaire	99
Synchroniser l'heure avec les capteurs de forme	99
Visualiser les données de performances en mode heure de la journée	100
Exemple d'utilisation du mode Heure de la journée	101
Mode Chronomètre	102
Terminologie du mode Chronomètre.....	102
Fonctions du mode Chronomètre.....	102
Utiliser le mode Chronomètre manuellement	103
Utiliser le mode Chronomètre mains libres	104
Visualiser les données de performances en mode Chronomètre.....	104
Exemple d'utilisation du mode Chronomètre.....	105
Mode Vertical	106
Terminologie du mode Vertical	106
Fonctions du mode Vertical	106
Utiliser le mode Vertical	107
Visualiser les données de performances en mode Vertical	107

Exemple d'utilisation du mode Vertical	108
Mode Arrivée.....	109
Fonctions du mode Arrivée	109
Régler le mode Arrivée	110
Visualiser les données de performances en mode Arrivée	110
Exemple d'utilisation du mode Arrivée.....	111
Mode Navigation.....	112
Terminologie du mode Navigation.....	112
Fonctions du mode Navigation	113
Utiliser le mode Navigation	113
Enregistrer des points de passage en mode Navigation.....	113
Visualiser les données de performances en mode Navigation	114
Exemple d'utilisation du mode Navigation.....	115
Mode Points de passage	115
Terminologie du mode Points de passage	115
Fonctions du mode Points de passage	116
Utiliser le mode Points de passage	117
Enregistrer un point de passage	117
Visualiser ou modifier des points de passage	118
Utiliser la fonction Retour	119
Exemple d'utilisation du mode Points de passage	121

Mode Données au tour	121
Fonctions du mode Données au tour.....	122
Utiliser le mode Données au tour	122
Visualiser les données de performances en mode Données au tour.....	122
Exemple d'utilisation du mode Données au tour	123
Mode Récapitulatif	124
Terminologie du mode Récapitulatif	124
Fonctions du mode Récapitulatif	124
Utiliser le mode Récapitulatif	125
Visualiser les données de performances en mode Récapitulatif ..	125
Exemple d'utilisation du mode Récapitulatif	128
Mode Minuterie.....	129
Terminologie du mode Minuterie	129
Fonctions du mode Minuterie	129
Régler le mode Minuterie.....	130
Utiliser la minuterie en mode Minuterie	130
Visualiser les données de performances en mode Minuterie	132
Exemple d'utilisation du mode Minuterie.....	132
Mode Alarme.....	133
Fonctions du mode Alarme.....	133

Régler une alarme en mode Alarme	134
Mode Configuration	135
Terminologie du mode Configuration	135
Groupes de paramètres du mode Configuration.....	135
Régler des fonctions en mode Configuration	136
Options du mode Configuration.....	137
Paramètres CFM.....	137
Paramètres du capteur GPS-3D	139
Paramètres d'altitude	140
Paramètres mains libres.....	141
Paramètres de la montre	142
Paramètres d'unités	143
Soin et entretien.....	144
Changer la pile	144
Veilleuse INDIGLO.....	146
Étanchéité	146
Mentions légales.....	147
Garantie internationale (Garantie limitée États-Unis)	147
Service	150
Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada)	150
Déclaration de conformité	153

Bienvenue !

Félicitations ! En achetant le système Bodylink de Timex, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. L'utilisation de la montre Performance en association avec le cardiofréquencemètre et le capteur de vitesse + distance vous offre une capacité sans précédent à suivre, enregistrer et analyser plusieurs indicateurs essentiels de votre propre niveau de forme.

Ce manuel contient tous les renseignements nécessaires sur votre montre Performance. Cette montre de sport est le cerveau du système Bodylink, vous fournissant en temps réel des données d'exercice complètes collectées depuis le cardiofréquencemètre, le capteur de vitesse + distance ou les deux.

Vous constaterez que la montre Performance est une technologie d'aide à la mise en forme très conviviale. Mais, comme avec toute technologie nouvelle, prenez le temps de vous familiariser avec elle afin d'optimiser l'utilité de votre investissement.

Bon plaisir dans votre exploration ! Passez en revue les différents modes de la montre Performance. Servez-vous du Guide de démarrage pour acquérir une connaissance de base du système Bodylink. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

Organisation du manuel

Ce manuel contient des informations et des instructions relatives au réglage de votre nouvelle montre Performance et à son utilisation avec les capteurs de forme Bodylink dans le cadre du système coordonné Bodylink.

Il présente plusieurs éléments essentiels qui vous permettront d'approfondir votre compréhension de la montre Performance, notamment :

- ❖ Une vue d'ensemble des boutons, icônes d'affichages et modes de la montre Performance.
- ❖ Pour chaque section, un glossaire expliquant un certain nombre de termes utilisés en rapport avec la montre Performance Watch et ses modes.
- ❖ Des instructions complètes et approfondies pour le réglage et l'utilisation de la montre Performance dans chacun des modes.
- ❖ Un guide simplifié des liens entre la montre Performance et chacun des capteurs de forme dans chaque mode.
- ❖ Des cas de figure réels montrant comment la montre Performance peut être utilisée dans le cadre de votre séance d'exercice. Ces scénarios sont présentés à travers le manuel dans des encadrés à fond gris.

Ressources

Ressources imprimées

En plus du présent manuel, votre système Bodylink comprend la documentation suivante :

- ❖ **Guide de démarrage du système Bodylink** : Des informations qui vous aident à régler et commencer à utiliser la montre en association avec les capteurs de forme, ainsi qu'un plan d'ensemble des différents modes de la montre Performance.
- ❖ **Mode d'emploi des capteurs de forme** : Des instructions de réglage, d'utilisation et d'entretien du capteur de vitesse + distance et du cardiofréquencemètre.
- ❖ **Heart Zones Tools for Success** : Des informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre en association avec le programme de forme Heart Zones Training System, conçu pour aider à accroître la force et la résistance de votre cœur.

Ressources sur le Web

Les sites Web Timex proposent de précieux renseignements permettant d'optimiser le système Bodylink. Ces sites sont notamment :

- ❖ **www.timex.com/bodylink/** : Caractéristiques du système Bodylink et simulations de produit.
- ❖ **www.timex.com/software/** : Dernières versions des logiciels pour les produits Timex.

❖ www.timex.com/fitness/ : Conseils de mise en forme et d'exercice avec le système Bodylink.

En plus des sites Timex, nous vous conseillons de visiter le site indiqué dans **Heart Zones Tools for Success**.

Sur www.heartzones.com, vous trouverez des renseignements complémentaires au contenu de la brochure.

VUE D'ENSEMBLE DE LA MONTRE PERFORMANCE

Terminologie relative à la montre

Les termes suivants apparaissent dans le manuel. Connaître ces termes permet de mieux comprendre les informations fournies.

Système Bodylink : Le système Bodylink permet le suivi de données en temps réel par l'utilisation de capteurs de forme en association avec la montre Performance.

Capteurs de forme : Le système Bodylink comprend deux capteurs numériques : le cardiofréquencemètre et le capteur de vitesse + distance.

Montre Performance : La montre Performance (montre) assure le traitement des données du système Bodylink.

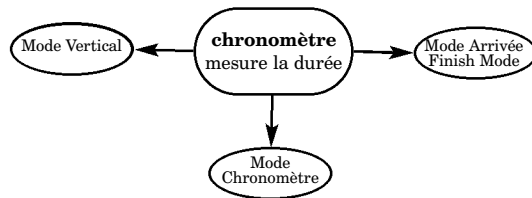
Capteur de vitesse + distance : Le capteur de vitesse + distance (capteur GPS-3D) mesure la vitesse, l'allure, la distance parcourue, l'altitude, le lieu et plus encore, à l'aide de la technologie GPS. Le **Mode d'emploi des capteurs de forme** contient des instructions détaillées de réglage et d'utilisation du capteur GPS-3D.

GPS : Le capteur GPS-3D utilise des données émises par des satellites du système mondiale de localisation (GPS) pour calculer vitesse, distance et altitude et pour suivre vos déplacements.

Cardiofréquencemètre : Le cardiofréquencemètre (CFM) mesure votre fréquence cardiaque. Le **Mode d'emploi des capteurs de forme** contient des indications détaillées pour le réglage et l'utilisation du CFM.

Le chronomètre

Lors de la lecture du manuel pour mieux comprendre la montre, le terme chronomètre peut susciter une certaine confusion. N'oubliez pas : **un chronomètre est un outil de mesure de durée**. Ainsi la montre comporte un mode Chronomètre, mais les modes Vertical et Arrivée utilisent également le chronomètre. Chaque fois que la montre fonctionne en tant qu'outil de mesure de durée, elle utilise sa fonction chronomètre.

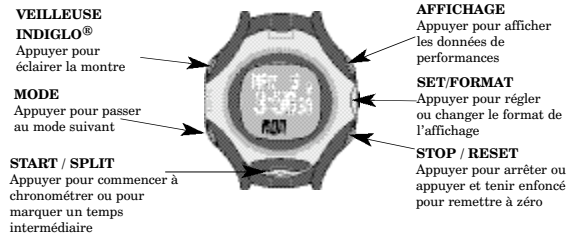


Fonctions des boutons de la montre

Les boutons de la montre sont multi-fonctions, remplissant trois rôles. Il n'est pas nécessaire de se souvenir de la fonction des boutons dans chaque mode. Il suffit de se laisser guider par la montre.

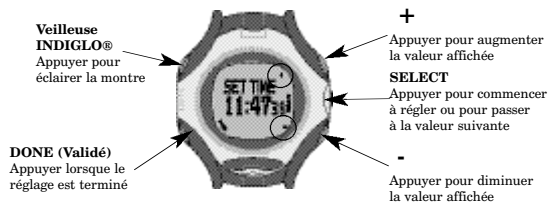
Boutons du boîtier

La plupart du temps, les fonctions des boutons de la montre correspondent aux marquages sur le boîtier. S'il n'y a pas de symboles sur l'écran, suivez les indications imprimées sur le boîtier de la montre pour vous guider dans l'utilisation des boutons.



Boutons de réglage

Les boutons servent aussi au réglage des fonctions de la montre (réglage de l'heure ou d'une zone de fréquence cardiaque, par exemple). Lorsque les symboles **+** et **-** s'affichent sur la montre, c'est que le processus de réglage est activé.



RÉGLER LES FONCTIONS DE LA MONTRE

Les fonctions de la montre se règlent de la manière suivante :

1. Tenez **SELECT (SET/FORMAT)** enfoncé. Le message **HOLD TO SET** peut s'afficher.
2. Maintenez **SELECT (SET/FORMAT)** enfoncé jusqu'à ce que **SET** s'affiche brièvement, suivi d'une valeur clignotante.
3. Réglez la première valeur en appuyant sur **+** (**DISPLAY**) ou **-** (**STOP/RESET**).

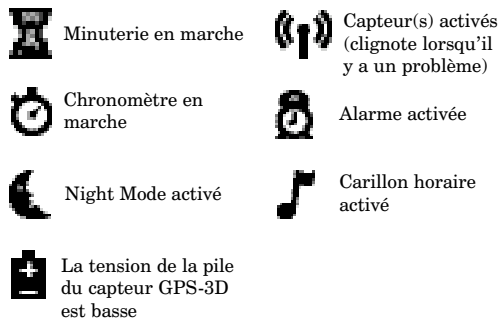
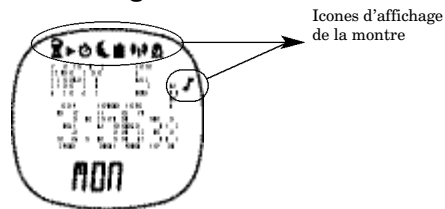
- Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)** pour passer à la suivante.
- Répétez les étapes 3 et 4 pour chaque valeur à régler.
- Une fois toutes les valeurs réglées, appuyez sur **DONE (MODE)** pour revenir à l'affichage principal du mode.

Boutons de visualisation

Enfin, les boutons permettent de naviguer à travers les options de visualisation. Lorsque les triangles ▲ et ▼ s'affichent, cela signifie qu'il y a des données à visualiser.



Icones d'affichage de la montre



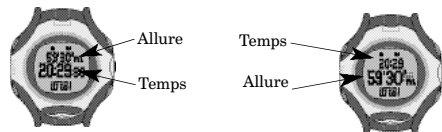
Messages de la montre

Lors de l'utilisation de la montre avec les capteurs de forme, la montre peut afficher des messages pour communiquer l'état du capteur en association avec la montre. Ces messages sont :

- ❖ **SEARCHING** Le capteur GPS-3D tente d'établir une liaison GPS. Les données de vitesse, allure, distance ou position ne peuvent être affichées que si le capteur détecte des satellites GPS.
- ❖ **WEAK GPS SIGNAL** Le capteur GPS-3D a perdu sa liaison avec les satellites GPS. Le capteur GPS-3D fonctionne avec plus de précision et plus rapidement dans les espaces ouverts (zone peu boisée et ciel dégagé, par exemple).
- ❖ **NO DATA FROM HRM (GPS)** La montre ne reçoit pas de données du CFM ou du capteur GPS-3D. Vérifiez que le capteur est à moins de 1 mètre de la montre, qu'il fonctionne et qu'il n'a pas accroché le signal d'un autre capteur par accident. Après avoir affiché ce message, la montre tente d'établir une connexion pendant une minute.
- ❖ **NOISY DATA FROM HRM (GPS)** La montre connaît un brouillage radio. Éloignez-vous de toute source potentielle de brouillage (téléviseurs, moniteurs ou appareils à moteur, par exemple). Après avoir affiché ce message, la montre tente d'établir une connexion pendant 30 secondes.
- ❖ **FATAL GPS ERROR** Le capteur GPS-3D a connu une erreur interne grave. Contactez le Service clientèle de Timex.

Formats d'affichage

Dans les modes Chronomètre, Vertical (à l'exception des données de vitesse ascensionnelle), Arrivée et Navigation, appuyez brièvement sur **SET/FORMAT** pour inverser les données des lignes d'affichage du haut et du milieu.



Modes de la montre

Pour passer successivement à chacun des 11 modes, appuyez sur **MODE**. Ces modes sont les suivants :

- ❖ **Heure de la journée** permet d'afficher l'heure, la date et le jour de la semaine pour deux fuseaux horaires différents.
- ❖ **Chronomètre** mesure et affiche les données de performances.
- ❖ **Vertical** présente des données verticales, notamment vitesse ascensionnelle, altitude et dénivélé.
- ❖ **Arrivée** permet de prédire la durée de parcours pour une distance donnée et de prévoir des alertes en cas d'écart d'allure.
- ❖ **Navigation** fournit des données de position de type compas pour le lieu considéré.

- ❖ **Points de passage** accepte jusqu'à dix points de référence sur le trajet d'un endroit à un autre et utilise ces points de référence pour vous aider à revenir à votre lieu de départ.
- ❖ **Données au tour** présente les données au tour enregistrées.
- ❖ **Récapitulatif** affiche les données enregistrées durant la marche du chronomètre.
- ❖ **Minuterie** permet de mesurer un événement par compte à rebours depuis une durée donnée jusqu'à zéro.
- ❖ **Alarme** gère jusqu'à cinq alarmes.
- ❖ **Configuration** permet de personnaliser les fonctions de la montre en fonction des besoins.

Utiliser la montre

Pour accéder à toutes les fonctions et fonctionnalités de la montre, elle doit être utilisée en association avec les capteurs de forme. Toutefois, la montre offre une certaine souplesse d'emploi. Par exemple :

- ❖ Vous pouvez utiliser la montre sans aucun des capteurs de forme pour afficher l'heure en mode Heure de la journée, programmer une alarme en mode Alarme ou mesurer une durée d'exercice dans tout mode de chronométrage.
- ❖ Vous pouvez utiliser la montre avec le CFM seul dans tout mode de chronométrage pour mesurer des durées et des fréquences cardiaques.
- ❖ Vous pouvez utiliser la montre avec le capteur GPS-3D seul dans tout mode de navigation pour mesurer des distances. Vous pouvez aussi utiliser ce capteur dans tout mode de chronométrage pour mesurer des distances.

MODES DE LA MONTRE PERFORMANCE

Mode Heure de la journée



Terminologie du mode Heure de la journée

UTC : Temps universel coordonné (anciennement GMT), décrivant le fuseau horaire local par rapport au méridien de Greenwich. Par exemple, la ville de New York est dans le fuseau -5 UTC, car il est cinq heures plus tôt à New York qu'au méridien de Greenwich ; Moscou est à +3 UTC, car il y est trois heures plus tard qu'au méridien de Greenwich.

Fonctions du mode Heure de la journée

La montre fonctionne comme une montre ordinaire pour afficher l'heure, la date et le jour dans deux fuseaux horaires différents, au format sur 12 ou 24 heures.

Vous pouvez revenir au mode Heure de la journée depuis tout autre mode de la montre en tenant **MODE** enfoncé jusqu'à l'affichage de l'heure.

RÉGLER L'HEURE

Les instructions de réglage des fonctions de la montre, dont Heure de la journée, figurent à la page 91, « Régler les fonctions de la montre ».

Dans Heure de la journée, vous pouvez régler les grandeurs suivantes :

❖ Heure	❖ Mois
❖ Minute	❖ Date (réglez automatiquement le jour de la semaine en réglant la date)
❖ Année	❖ Format heure (c.-à-d. AM/PM ou 24 heures)

REMARQUE : Les secondes ne sont pas réglables. Lorsque la montre est utilisée avec le capteur GPS-3D, elle s'aligne sur l'heure UTC.

Pour alterner entre l'heure d'été et l'heure d'hiver, réglez la montre manuellement.

Vous pouvez légèrement avancer ou retarder la montre par rapport à l'heure officielle. Par exemple, si vous avez régulièrement dix minutes de retard, avancez la montre de dix minutes. La montre conserve son avance même lorsque vous la synchronisez avec le capteur GPS-3D.

CHANGER DE FUSEAU HORAIRE

La montre peut gérer deux fuseaux horaires (T1 et T2). Pour consulter l'autre fuseau, appuyez sur **START/SPLIT**. Sinon, pour passer de T1 à T2 :

1. Tenez **START/SPLIT** enfoncé jusqu'à ce que HOLD FOR TIME 2 s'affiche.
2. Maintenez le bouton enfoncé jusqu'au changement de fuseau et au bip sonore.
3. Répéter les étapes 1 et 2 pour revenir à T1. Le message affiché est HOLD FOR TIME 1.

L'heure de chaque fuseau horaire se règle individuellement.

SYNCHRONISER L'HEURE AVEC LES CAPTEURS DE FORME

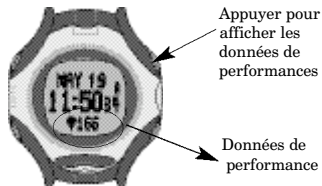
Lors de la première mise en marche du capteur GPS-3D en association avec la montre, il se présente l'un des cas de figure suivants:

- ❖ Si vous activez le capteur GPS-3D avant de régler l'heure, la montre cale les deux fuseaux T1 et T2 sur l'heure UTC. Vous devrez alors régler les deux fuseaux horaires sur des heures locales.
- ❖ Si vous activez le capteur GPS-3D après avoir réglé l'heure de la journée, la montre conserve les réglages de l'heure et de la date et cale les minutes et les secondes de chaque fuseau horaire sur l'heure UTC.

Après le premier emploi, la montre corrige automatiquement tout écart de temps au moment de l'activation du capteur GPS-3D puis toutes les 15 minutes par la suite.

VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE HEURE DE LA JOURNÉE

Lors de l'utilisation de capteurs de forme avec la montre, faites défiler les données de performances en appuyant brièvement sur **DISPLAY**.



Les options d'affichage de données de performance en mode Heure de la journée sont :

- ❖ **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque instantanée (nécessite le CFM).
- ❖ **Vitesse** : Vitesse instantanée (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex. (nécessite le capteur GPS-3D).

❖ **Distance** : Distance parcourue depuis l'activation du capteur GPS-3D (nécessite le capteur GPS-3D).

❖ **Altitude** : Altitude courante au-dessus du niveau de la mer (nécessite le capteur GPS-3D).

REMARQUE : Si la montre ne détecte aucun capteur de forme, le jour de la semaine s'affiche sur la ligne inférieure de l'écran. Vous pouvez continuer d'afficher le jour durant l'utilisation des capteurs de forme en masquant les données de performances (voir le masquage des données sous « Paramètres de la montre » à la page 142). Si vous choisissez Jour de la semaine, celui-ci s'affiche comme si la montre ne recevait aucune donnée.

Exemple d'utilisation du mode Heure de la journée

Supposez que vous vivez à San Francisco et travaillez avec un client à Singapour. Comme toute personne très occupée, il est impératif que vous sachiez toujours l'heure qu'il est et vous réglez T1 sur votre heure locale. Mais il est aussi important de pouvoir vous rappeler rapidement l'heure qu'il est chez votre client, c'est pourquoi vous réglez T2 sur l'heure de Singapour. Ces deux fuseaux horaires étant réglés, vous pouvez rapidement consulter l'heure qu'il est chez votre client, voire changer d'affichage pour visualiser T2 lorsque vous vous rendez à Singapour.

Mode Chronomètre

VEILLEUSE
INDIGLO®

Au mode vertical
ou tenir enfoncé
pour l'heure

Commencer à chronométrer
ou marquer
un temps intermédiaire



Visualiser les données
de performances

Échanger les lignes
du haut et du milieu

Arrêter ou remettre à
zéro le chronomètre

Terminologie du mode Chronomètre

Chronomètre : Le chronomètre enregistre des segments de temps pendant la durée de votre activité.

Tour : Le temps au tour (Lap) est la durée d'une portion de l'activité.

Intermédiaire : Le temps intermédiaire (Split) est la durée totale écoulée depuis le début de l'activité en cours.

Marquer un temps intermédiaire : Cette action consiste à terminer le chronométrage d'un tour et à débiter celui du suivant.

Fonctions du mode Chronomètre

Le mode Chronomètre fait office de centre de traitement principal des données d'exercice. Il peut mesurer jusqu'à 100 heures de durée écoulée. Il peut également consigner des grandeurs pour jusqu'à 100 tours intermédiaires, à savoir vitesse, allure et distance (avec le capteur GPS-3D), ainsi que fréquence cardiaque moyenne (avec le CFM).

REMARQUE : Appuyez sur **MODE** pour passer à tout autre mode d'affichage de la montre pendant que le chronomètre continue à fonctionner. L'icône du chronomètre s'affiche pour indiquer qu'il est toujours en marche.



UTILISER LE MODE CHRONOMÈTRE MANUELLEMENT

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Chronomètre.
2. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronométrage.
3. Appuyez de nouveau sur **START/SPLIT** pour marquer un temps intermédiaire et démarrer le chronométrage d'un nouveau tour.

La montre enregistre les données au tour et intermédiaires et affiche les moyennes statistiques du tour si vous utilisez les capteurs de forme.

4. Appuyez sur **MODE** pour afficher immédiatement les données du nouveau tour

OU

Au bout de quelques secondes, la montre passe automatiquement à l'affichage des données du nouveau tour.

5. Appuyez sur **STOP/RESET** pour arrêter le chronométrage à la fin de l'activité.
6. Appuyez sur **START/SPLIT** pour reprendre le chronométrage.

OU

Tenez **STOP/RESET** enfoncé pour remettre le chronomètre à zéro.

UTILISER LE MODE CHRONOMÈTRE MAINS LIBRES

Vous pouvez régler le mode Chronomètre pour qu'il démarre lorsque vous commencez à vous déplacer et s'arrête lorsque vous vous arrêtez ou pour marquer automatiquement des temps intermédiaires en fonction soit de la distance, soit de la durée écoulée. Voir « Paramètres mains libres » à la page 141.

VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE CHRONOMÈTRE

Lors de l'utilisation de capteurs de forme avec la montre, faites défiler les données de performances en appuyant brièvement sur **DISPLAY**.

Les options d'affichage de données de performance en mode Chronomètre sont :

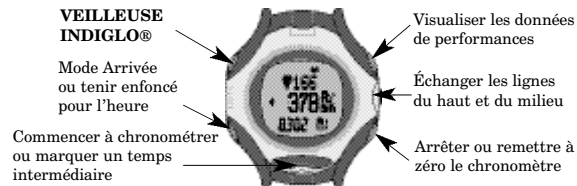
- ❖ **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque instantanée (nécessite le CFM).
- ❖ **Vitesse** : Vitesse instantanée (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Vitesse moyenne** : Vitesse moyenne sur la durée pendant laquelle le chronomètre fonctionne (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex. (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Allure moyenne** : Allure moyenne en minutes sur la durée pendant laquelle le chronomètre fonctionne (nécessite le capteur GPS-3D).

- ❖ **Distance** : Distance parcourue depuis le démarrage du chronomètre (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Altitude** : Altitude courante au-dessus du niveau de la mer (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Dénivelé** : Différence entre l'altitude courante et l'altitude au moment du démarrage du chronomètre (nécessite le capteur GPS-3D).

Exemple d'utilisation du mode Chronomètre

Supposez que vous courez régulièrement et souhaitez recueillir des données sur votre entraînement actuel afin de pouvoir vous fixer des objectifs de forme. Vous utilisez le mode Chronomètre pour enregistrer le temps au tour pour chacune des trois phases de votre séance d'entraînement. À la fin de la séance, utilisez des données au tour pour déterminer la distance et l'allure, à la fois par tour et sur le total des trois tours. Si vous gravissez une côte durant une partie de votre course d'entraînement, vous pouvez également mesurer votre dénivelé. Grâce à cette connaissance de votre niveau de forme réel, vous pouvez vous fixer des objectifs de forme réalistes et suivre régulièrement vos progrès.

Mode Vertical



Terminologie du mode Vertical

Vitesse ascensionnelle : Vitesse à laquelle vous grimpez ou descendez.

Vitesse verticale : Autre terme pour vitesse ascensionnelle.

Fonctions du mode Vertical

Le mode Vertical est un mode d'affichage associé au capteur GPS-3D qui privilégie les données d'altitude. En particulier, le mode Vertical adapte l'affichage de la montre pour visualiser des données relatives à des activités verticales (escalade ou ski, par exemple).

REMARQUE : Si vous n'utilisez pas le capteur GPS-3D, le mode Vertical fonctionne exactement comme le mode Chronomètre, affichant des données de temps et de tour uniquement.

UTILISER LE MODE VERTICAL

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Vertical.
 2. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronométrage.
 3. Appuyez de nouveau sur **START/SPLIT** pour marquer un temps intermédiaire et démarrer le chronométrage d'un nouveau tour.
 4. Appuyez sur **STOP/RESET** pour arrêter le chronométrage à la fin de l'activité.
 5. Appuyez sur **START/SPLIT** pour reprendre le chronométrage.
- OU

Tenez **STOP/RESET** enfoncé une nouvelle fois pour remettre l'affichage à zéro.

VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE VERTICAL

Lors de l'utilisation de capteurs de forme avec la montre, faites défiler les données de performances en appuyant brièvement sur **DISPLAY**.

Les options d'affichage de données de performance en mode Vertical sont :

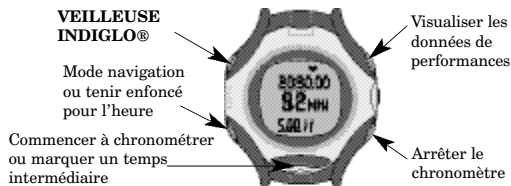
- ❖ **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque instantanée (nécessite le CFM).
- ❖ **Vitesse ascensionnelle** : Vitesse verticale (nécessite le capteur GPS-3D).

- ❖ **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex. (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Vitesse** : Vitesse instantanée (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Distance** : Distance parcourue depuis l'activation du capteur GPS-3D (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Altitude** : Altitude courante au-dessus du niveau de la mer (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Dénivelé** : Différence entre l'altitude courante et l'altitude au moment du démarrage du chronomètre (nécessite le capteur GPS-3D).

Exemple d'utilisation du mode Vertical

Vous pratiquez le ski héliporté dans les Rocheuses canadiennes sur une descente estimée à 215 mètres verticaux. Curieux de connaître la précision de cette estimation ainsi que le temps qui vous sera nécessaire pour la descente, vous démarrez le capteur GPS-3D, passez dans le mode Vertical et appuyez sur START au moment où vous entamez la descente. À l'arrivée, vous appuyez sur STOP puis sur DISPLAY jusqu'à afficher votre vitesse ascensionnelle et votre dénivelé (exprimés par des valeurs négatives car il s'agit d'une descente). Ces données vous permettent de savoir à quelle vitesse vous avez skié et de comparer le dénivelé mesuré par la montre à l'estimation de votre guide.

Mode Arrivée



Fonctions du mode Arrivée

Le mode Arrivée permet de prédire la durée requise pour parvenir au bout d'une distance indiquée sur la base des données du capteur GPS-3D. Pour vous permettre de maintenir l'allure prévue, vous pouvez aussi régler la montre pour qu'elle vous alerte si vous avancez trop vite ou trop lentement par rapport à l'allure souhaitée.

REMARQUE : Si vous n'utilisez pas le capteur GPS-3D, le mode Vertical fonctionne exactement comme le mode Chronomètre, affichant des données de temps et de tour uniquement.

Le chronomètre doit être remis à zéro avant d'utiliser le mode Arrivée pour que celui-ci fonctionne correctement.

RÉGLER LE MODE ARRIVÉE

Les instructions de réglage des fonctions de la montre, dont le mode Arrivée, figurent à la page 91, « Régler les fonctions de la montre ».

En mode Arrivée, vous pouvez régler les grandeurs suivantes :

- ❖ Distance préréglée ou personnalisée (réglage de la distance personnalisée (jusqu'à 999.99) et de l'unité (NM, KM ou MI))
- ❖ Durée cible
- ❖ Option d'alerte (avec l'alerte audio, la montre produit un bip sonore et fait clignoter le temps d'arrivée prévu, avec l'alerte silencieuse elle fait uniquement clignoter le temps d'arrivée)

VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE ARRIVÉE

Lors de l'utilisation de capteurs de forme avec la montre, faites défiler les données de performances en appuyant brièvement sur **DISPLAY**.

Les options d'affichage de données de performance en mode Arrivée sont :

- ❖ **Temps d'arrivée** : Le temps d'arrivée prévu sur la base de la vitesse et la distance mesurées. Le temps d'arrivée clignote si vous vous déplacez trop vite ou trop lentement par rapport au temps prévu. Si vous vous arrêtez, le temps d'arrivée est remplacé par STOPPED (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex. (nécessite le capteur GPS-3D).

- ❖ **Allure moyenne** : Allure moyenne en minutes sur la durée pendant laquelle le chronomètre fonctionne (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Distance** : Distance parcourue depuis le démarrage du chronomètre (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Vitesse** : Vitesse instantanée (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Vitesse moyenne** : Vitesse moyenne sur la durée pendant laquelle le chronomètre fonctionne (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque instantanée (nécessite le CFM).

Exemple d'utilisation du mode Arrivée

Vous vous entraînez pour une course cycliste de 100 km. L'an dernier, vous avez pris part à la même épreuve et avez terminé en 4 heures 15 minutes. Cette année, votre objectif est de finir en moins de 4 heures. Vous lisez dans un magazine spécialisé que, lors de l'entraînement pour une course, il convient de consacrer un jour par semaine à couvrir une distance égale à celle de l'épreuve en visant votre temps cible. Pour vous aider à maintenir votre allure, vous réglez le mode Arrivée sur une distance de 100 km et un temps de 4 heures. Vous réglez la montre pour qu'elle produise une alerte sonore lorsque vous perdez votre allure afin de vous permettre de rester dans les temps.

Mode Navigation

VEILLEUSE
INDIGLO®

Mode points de passage
ou tenir enfoncé
pour l'heure

Enregistrer la position
actuelle comme
point de passage



Visualiser les
données de
performances

Terminologie du mode Navigation

Points de passage : Un point entre les points de départ et d'arrivée d'un trajet. Les points de passage servent de jalons durant une activité, pouvant être utilisés pour retrouver son chemin depuis le point d'arrivée jusqu'au point de départ.

Orientation : La direction de déplacement par rapport au nord. En mode Navigation, la montre affiche une valeur de cap numérique.

REMARQUE : En mode Configuration, la montre peut être réglée pour indiquer le nord vrai (le pôle Nord géographique, point de convergence de tous les méridiens) ou le nord magnétique (aligné sur le champ magnétique terrestre). Pour plus de renseignements, reportez-vous à « Paramètres d'unités » à la page 143.

Fonctions du mode Navigation

Le mode Navigation affiche des données de direction et mesure la vitesse, la distance et l'altitude durant une activité. S'il est possible de définir jusqu'à 10 points de passage pour marquer des emplacements particuliers durant l'activité, ce mode ne fonctionne pas comme une boussole. Vous devez vous déplacer pour obtenir un cap précis.

En outre, le mode Navigation ne fonctionne pas en association avec le chronomètre. Ce mode affiche et actualise automatiquement les données de position instantanées, mais ne mesure pas le temps.

REMARQUE : Le mode Navigation ne fonctionne pas sans le capteur GPS-3D. Si le capteur GPS-3D n'est pas opérationnel, la montre affiche : NO GPS DATA (Pas de données GPS).

UTILISER LE MODE NAVIGATION

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Navigation.
2. Commencez à vous déplacer. La montre actualise automatiquement les données affichées.

Si vous vous arrêtez, les valeurs d'altitude et de cap se bloquent.

ENREGISTRER DES POINTS DE PASSAGE EN MODE NAVIGATION

En mode Navigation, les points peuvent uniquement être enregistrés. Toutes les autres opérations sur les points de passage se font en mode Points de passage.

Vous trouverez les instructions d'enregistrement des points de passage sous « Enregistrer un point de passage » à la page 117.

VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE NAVIGATION

Lors de l'utilisation de capteurs de forme avec la montre, faites défiler les données de performances en appuyant brièvement sur **DISPLAY**.

Les données du mode Navigation supposent l'emploi du capteur GPS-3D. Les options d'affichage de données de performance en mode Navigation sont :

- ❖ **Longitude** : Position est/ouest exprimée en degrés, minutes et secondes par rapport au méridien de Greenwich.
- ❖ **Latitude** : Position nord/sud exprimée en degrés, minutes et secondes par rapport à l'équateur.
- ❖ **Orientation** : La direction de déplacement.
- ❖ **Vitesse** : Vitesse instantanée.
- ❖ **Distance** : Distance parcourue depuis l'activation du capteur GPS-3D.
- ❖ **Altitude** : Altitude courante au-dessus du niveau de la mer.

Exemple d'utilisation du mode Navigation

Vous pratiquez la course d'orientation, qui consiste à relier des balises dans le meilleur temps possible. Votre dernière courses comportait huit balises et vous l'avez terminée en 42 minutes. Pour essayer d'améliorer votre temps, vous établissez un parcours d'entraînement. En vous servant des données de cap du mode Navigation, vous vous reliez les points de passage successifs. À la fin de la course, vous examinez les données de vitesse pour voir dans quel temps vous l'avez terminée.

Mode Points de passage



Terminologie du mode Points de passage

Point de passage : Un point entre les points de départ et d'arrivée d'un trajet. Les points de passage servent de jalons géographiques durant une activité.

Orientation : La direction de déplacement par rapport au nord. En mode Points de passage, il est possible d'afficher un cap graphique lorsque la fonction Retour est activée.

Cap numérique en mode navigation



Cap graphique en utilisant la fonction retour en mode points de passage

Pointage : Direction dans laquelle se trouve un objectif. Le pointage, représenté par l'icône d'une maison, s'affiche uniquement lorsque la fonction Retour est utilisée.



Retour : La fonction Retour permet de revenir à un point de passage en mémoire depuis la position actuelle.

Fonctions du mode Points de passage

Le mode Points de passage affiche des données de position et permet d'enregistrer jusqu'à 10 points de passage pour marquer des lieux particuliers à des fins d'orientation durant l'activité. La position courante sera toujours marquée .

Lorsque vous enregistrez un point de passage, vous pouvez lui attribuer une étiquette parmi celles proposées par la montre. Ces étiquettes sont : WAYPNT # (point de passage, où # représente le numéro d'ordre), JCT (croisement), HOME (maison), START (départ), FINISH (arrivée), CAMP, TRAILHD (départ de sentier), PEAK (sommet) ou VISTA (panorama).

Le mode Points de passage comprend la fonction Retour, qui permet de revenir de la position actuelle à un point de passage en mémoire. Le mode Points de passage ne fonctionne pas en association avec le chronomètre. Ce mode affiche et actualise automatiquement les données de position instantanées, mais ne mesure pas le temps. En outre, le mode Points de passage n'affiche aucune donnée de performance.

REMARQUE : Le mode Navigation ne fonctionne pas sans le capteur GPS-3D. Si le capteur GPS-3D n'est pas opérationnel, la montre affiche NO GPS DATA (pas de données GPS).

UTILISER LE MODE POINTS DE PASSAGE

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Points de passage.
2. Commencez à vous déplacer. La montre actualise automatiquement les données de position affichées.

ENREGISTRER UN POINT DE PASSAGE

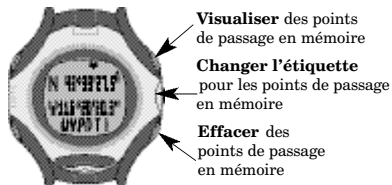
1. Tenez **START/SPLIT** enfoncé pour enregistrer un point de passage.
2. Appuyez sur **+** (**DISPLAY**) ou **-** (**STOP/RESET**) pour faire défiler les neuf étiquettes proposées.
3. Appuyez sur **DONE (MODE)** pour valider le point de passage.
4. Répétez les étapes 1 à 3 pour enregistrer jusqu'à neuf autres points de passage.

Un plus (**+**) s'affiche au-dessus du bouton **START/SPLIT** s'il reste de la mémoire pour d'autres points de passage.

Si vous tentez de consigner plus de 10 points de passage, le message MEMORY FULL (la mémoire est pleine) s'affiche.

REMARQUE : Vous pouvez également enregistrer des points de passage en mode Navigation.

VISUALISER OU MODIFIER DES POINTS DE PASSAGE



1. Appuyez sur **▲ (DISPLAY)** pour rappeler un point de passage en mémoire.
2. Pour visualiser ou modifier un point de passage, choisissez l'une des option suivantes :
 - ❖ Pour **visualiser** un point de passage, appuyez sur **▲ (DISPLAY)** jusqu'à afficher le point de passage souhaité. Vous pouvez aussi continuer à appuyer sur **▲ (DISPLAY)** jusqu'à revenir à l'emplacement actuel.
 - ❖ Pour **changer l'étiquette** d'un point de passage, appuyez sur **SET/FORMAT** jusqu'à afficher l'étiquette souhaitée.

❖ Pour **supprimer** un point de passage, tenez **STOP/RESET** enfoncé.

La suppression d'un point de passage ne réorganise les autres points. Par exemple, si les points de passage ont été étiquetés WAYPNT 1, 2 et 3 et que WAYPNT 2 est supprimé, les points restants seront étiquetés WAYPNT 1 et 3.

UTILISER LA FONCTION RETOUR



Vous pouvez activer la fonction Retour lorsque vous êtes prêt à revenir de votre position actuelle à l'un des points de passage en mémoire. Une fois activée, la fonction Retour prend le contrôle du mode Points de passage. Aucune des autres fonctions n'est accessible à moins de désactiver Retour.

1. Appuyez sur **▲ (DISPLAY)** pour sélectionner le point de passage souhaité.
2. Tenez **START/SPLIT** enfoncé. Le message HOLD TO BEGIN TRACK s'affiche.

La montre affiche le cap et le pointage courants, ainsi que la distance estimée de la position actuelle au point de passage sélectionné.

3. Commencez à vous déplacer. La montre affiche votre position actuelle jusqu'à ce qu'elle se confonde avec le point de passage choisi.

La montre calcule la distance en ligne droite entre votre position actuelle et le point de passage choisi. En fonction de votre cap et du pointage, cette distance peut sembler augmenter alors que vous vous déplacez vers le point de passage.

4. Tenez **STOP/RESET** enfoncé pour désactiver la fonction Retour une fois la destination atteinte.
5. Répétez les étapes 1 à 4 pour revenir à un autre point de passage en mémoire. Ceci vous permet de refaire votre chemin à l'envers via une série de points de passage en mémoire.

Exemple d'utilisation du mode Points de passage

En tant que membre d'un club de randonnée local, vous êtes volontaire pour assurer le nettoyage d'un sentier avant l'ouverture de chaque saison estivale. Votre carte signale divers points de repère le long du sentier, mais le sentier lui-même est envahi par la végétation. Vous nettoyez la broussaille pour dégager progressivement le sentier et, à chaque point de repère, vous marquer un point de passage sur votre montre. Lorsque vous arrivez au bout du sentier à nettoyer, vous activez la fonction Retour pour revenir à chacun des points de repère sur votre itinéraire et vous assurez d'avoir bien dégagé le sentier.

Mode Données au tour



Fonctions du mode Données au tour

Le mode Données au tour vous permet d'examiner les valeurs en mémoire sur des tours individuels. Pour enregistrer des données au tour, le chronomètre doit fonctionner.

Lorsque le chronomètre est redémarré à zéro pour une nouvelle activité, les données au tour de l'activité précédentes sont effacées.

REMARQUE : Pour visualiser les données récapitulatives de l'activité complète, reportez-vous à « Mode Récapitulatif » à la page 124.

UTILISER LE MODE DONNÉES AU TOUR

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Données au tour.
2. Appuyez sur **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** pour faire défiler les données au tour.

Chaque tour visualisé présente trois lignes de données.

La ligne inférieure affiche RCL (pour « Recall », ou rappel) suivi du numéro d'ordre du tour gardé en mémoire.

VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE DONNÉES AU TOUR

À l'exception des temps intermédiaires et au tour, les grandeurs du mode Données au tour dépendent des capteurs de forme.

Si vous utilisez un seul capteur, les données liées à l'autre capteur apparaîtront vides si la montre est réglée pour masquer les données vides. Vous trouverez des renseignements sur le masquage des données sous « Paramètres de la montre » à la page 142.

Les options d'affichage de données de performance en mode Données au tour sont :

- ❖ **Temps intermédiaire et au tour** : Les temps au tour concernent les segments individuels de l'activité, les temps intermédiaires l'ensemble de l'activité.
- ❖ **Vitesse et allure moyennes du tour** : La vitesse moyenne correspond à votre vitesse moyenne sur le tour et l'allure moyenne à la vitesse moyenne exprimée en minutes par unité de distance.
- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne au tour et distance du tour** : Fréquence cardiaque moyenne sur la durée du tour et distance parcourue pendant la durée du tour.
- ❖ **Altitude et dénivelé** : L'altitude correspond à la hauteur par rapport au niveau de la mer et le dénivelé à la variation d'altitude sur le tour.

Exemple d'utilisation du mode Données au tour

Vous adorez faire du vélo, mais vous venez juste de finir un long trajet et vous êtes épuisé ! Tellement épuisé que vous oubliez de consulter les données au tour avant de remettre le chronomètre à zéro. Vous pensez avoir perdu vos données puis vous vous souvenez. Vous pouvez toujours voir vos données au tour, aussi longtemps que vous n'avez pas redémarré le chronomètre.

Mode Récapitulatif



Terminologie du mode Récapitulatif

Odomètre : L'odomètre cumule la distance sur la succession d'activités jusqu'à sa remise à zéro.

Zone : Plage de fréquence cardiaque pré-établie pour l'activité.

Récupération : Une mesure de votre forme et votre fatigue basée sur la variation de fréquence cardiaque sur une courte période après un effort vigoureux. Vous trouverez de plus amples renseignements dans la brochure **Heart Zones Tools for Success**.

Fonctions du mode Récapitulatif

Le mode Récapitulatif vous permet d'examiner des données générales enregistrées par le chronomètre durant l'activité la plus récente. Les données affichées ne se réactualisent pas.

Le démarrage du chronomètre depuis zéro pour l'activité suivante efface les données récapitulatives de l'activité précédente, sauf la valeur de l'odomètre, qui doit être réinitialisé manuellement.

REMARQUE : Pour visualiser les données de chaque segment d'activité individuel, reportez-vous à « Mode Données au tour » à la page 121.

UTILISER LE MODE RÉCAPITULATIF

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Récapitulatif.
2. Appuyez sur **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** pour faire défiler les données récapitulatives.

REMISE À ZÉRO DES VALEURS EN MODE RÉCAPITULATIF

Lorsque la valeur d'odomètre, de vitesse maxi ou de meilleure allure est affichée, tenez **START/SPLIT** enfoncé pour la remettre à zéro.

VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE RÉCAPITULATIF

À l'exception des temps intermédiaires et au tour, les grandeurs du mode Récapitulatif dépendent des capteurs de forme.

Si vous utilisez un seul capteur, les données liées à l'autre capteur apparaîtront vides si la montre est réglée pour masquer les données vides. Vous trouverez des renseignements sur le masquage des données sous « Paramètres de la montre » à la page 142.

Les options d'affichage de données de performance en mode Récapitulatif couvrent les six groupes de données suivants :

Vitesse

- ❖ **Vitesse moyenne** : Calculée en divisant la distance par le temps.
- ❖ **Vitesse maximale** : Votre vitesse la plus élevée.
- ❖ **Allure moyenne** : Vitesse moyenne exprimée en minutes par unité de distance parcourue.
- ❖ **Meilleure allure** : Le temps de déplacement le plus court par unité de distance.

Distance

- ❖ **Distance de l'événement** : La distance cumulée parcourue durant l'activité pendant la marche du chronomètre.
- ❖ **Odomètre** : La distance cumulée parcourue depuis la dernière remise à zéro manuelle de l'odomètre. Comme l'odomètre ne fonctionne pas en association avec le chronomètre, cette fonction peut servir à mesurer la distance cumulée sur plusieurs séances d'exercice.

Vertical

- ❖ **Ascension totale** : Total cumulé de toutes les variations d'altitude positives au cours de l'activité. Si vous grimpez et redescendez 10 fois une colline de 50 m, l'ascension totale est 500 m (50 m multipliés par 10 trajets).
- ❖ **Descente totale** : Total cumulé de toutes les variations d'altitude négatives au cours de l'activité. Si vous grimpez et redescendez 10 fois une colline de 50 m, la descente totale est 500 m (50 m multipliés par 10 trajets).

- ❖ **À/Au-dessus de XXXX** : La durée à une altitude donnée ou plus haut durant l'activité (reportez-vous au réglage de cette fonction sous « Paramètres d'altitude » à la page 140).

Fréquence cardiaque

- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne** : Calculée sur la durée de fonctionnement du chronomètre.
- ❖ **Fréquence cardiaque maximale** : La plus haute fréquence cardiaque enregistrée durant l'activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque minimale** : La plus basse fréquence cardiaque enregistrée durant l'activité.
- ❖ **Durée dans les zones** : Par rapport à la durée d'exercice totale, la montre affiche le temps passé dans chacune des deux zones de fréquence cardiaque durant l'activité (reportez-vous au réglage de cette fonction sous « Paramètres CFM » à la page 137).
- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne dans les zones** : La fréquence cardiaque moyenne dans chacune des deux zones de fréquence cardiaque.
- ❖ **Récupération** : La variation de fréquence cardiaque sur une durée choisie enregistrée à la fin de l'activité (reportez-vous au réglage de cette fonction sous « Paramètres CFM » à la page 137). Si vous portez le CFM, vous pouvez lancer un calcul de la récupération depuis le mode Récapitulatif en tenant **START/SPLIT** enfoncé.

Temps

- ❖ **Durée d'événement** : Durée totale de fonctionnement du chronomètre pour l'activité. La durée d'événement est équivalente au temps intermédiaire dans les modes chronométrés.

GPS

- ❖ **Niveau des piles GPS** : La tension actuelle du capteur V+D affichée sous forme de graphique à barres. Le capteur GPS-3D doit être porté pour visualiser cette grandeur. Changez la pile lorsque le graphique ne comporte plus qu'une seule barre (et que la montre affiche l'icone de la pile).

Exemple d'utilisation du mode Récapitulatif

Vous êtes à six semaines de courir un demi-marathon. Cette épreuve comporte une portion de côte assez éprouvante qui passe de 750 à 1350 m au-dessus du niveau de la mer, puis revient à 900 m d'altitude. Dans le cadre de votre entraînement, vous vous êtes fixé deux objectifs pour le mois à venir : courir 160 km et prévoir une course par semaine comprenant une ascension d'au moins 450 mètres. En mode Récapitulatif, vous pouvez utiliser l'odomètre pour mesurer votre distance totale sur le mois et les données verticales pour mesurer à la fois l'ascension totale et la durée au-dessus de 750 m lors de votre course en côte hebdomadaire.

Mode Minuterie



Terminologie du mode Minuterie

Exercice par intervalles : Vous pouvez utiliser cette fonction pour modifier le degré d'intensité d'un exercice pendant des durées particulières, ce qui vous permettra, à terme, de travailler plus intensément et plus longtemps. Le mode Minuterie comporte deux intervalles, I1 et I2, pour permettre l'exercice par intervalles.

Fonctions du mode Minuterie

Le mode Minuterie permet de choisir une durée fixée à partir de laquelle la montre compte à rebours jusqu'à zéro (10, 9, 8, ... par exemple), et ceci sur deux intervalles (I1 et I2). La minuterie peut être réglée pour s'arrêter, se répéter ou passer en mode Chronomètre, Vertical ou Arrivée à l'issue du compte à rebours.

Appuyez sur **MODE** depuis le mode Minuterie pour afficher un autre mode sans perturber le fonctionnement de la minuterie. L'icône de la minuterie s'affiche pour indiquer qu'elle est en marche.

REMARQUE : La minuterie permet le réglage de deux intervalles. Toutefois, si l'un des deux intervalles est réglé à zéro, la minuterie fonctionne sur un seul intervalle.

RÉGLER LE MODE MINUTERIE

Les instructions de réglage des fonctions de la montre, dont le mode Minuterie, figurent à la page 91, « Régler les fonctions de la montre ».

En mode Minuterie, vous pouvez régler les grandeurs suivantes :

- ❖ Durée (heures, minutes, secondes jusqu'à 99 heures, 59 minutes et 59 secondes).
- ❖ Action de fin (STOP, REPEAT ou CHRONO, VERTI, FINISH).

UTILISER LA MINUTERIE EN MODE MINUTERIE

1. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le compte à rebours.
Appuyez sur **STOP/RESET** pour marquer une pause du compte à rebours, appuyez sur **START/SPLIT** pour le reprendre ou tenez **STOP/RESET** enfoncé pour le réinitialiser.
2. Pour chaque intervalle, une brève alerte sonore se produit quand la minuterie atteint zéro.

3. La minuterie s'arrête après l'alerte si elle est réglée sur STOP.
OU

La minuterie démarre un nouveau compte à rebours si elle est réglée sur REPEAT jusqu'à son arrêt à l'aide du bouton **STOP/RESET**.

La ligne inférieure affiche RPT et un nombre (RPT 2, par exemple). RPT signifie que le minuterie se répète et le nombre correspond au nombre de fois où le compte à rebours a été effectué. L'icône de répétition s'affiche également pour indiquer que la minuterie est réglée pour se répéter.

OU

La minuterie passe en mode Chronomètre, Arrivée ou Vertical si elle est réglée sur l'un de ces modes.

L'icône du mode prévu s'affiche pour indiquer que la minuterie changera de mode à la fin du compte à rebours.



REMARQUE : La minuterie passera en mode Chronomètre, Arrivée ou Vertical uniquement si le chronomètre a été remis à zéro et que la fonction Synchro minuterie & chrono est désactivée (voir « Paramètres mains libres » à la page 141).

Lorsque la minuterie est réglée pour changer de mode en fin de compte à rebours, les données enregistrées en mode Minuterie ne sont pas transférées dans le mode suivant et n'apparaissent pas en mode Récapitulatif.

VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE MINUTERIE

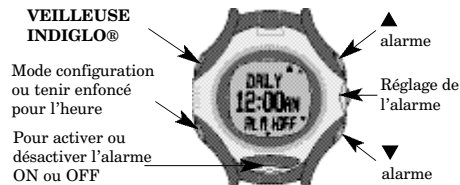
Lors de l'utilisation de capteurs de forme avec la montre, faites défiler les données de performances en appuyant brièvement sur **DISPLAY**. Les options d'affichage de données de performance en mode Minuterie sont :

- ❖ **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque instantanée (nécessite le CFM).
- ❖ **Vitesse** : Vitesse instantanée (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex. (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Distance** : Distance parcourue lorsque la minuterie est en marche (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Altitude** : Altitude courante au-dessus du niveau de la mer (nécessite le capteur GPS-3D).

Exemple d'utilisation du mode Minuterie

Dans le cadre d'un programme de forme global, vous vous êtes fixé l'objectif de courir 30 minutes, quatre jours par semaine. Vous commencez en marchant 25 minutes et en courant 5 minutes. En mode Minuterie, vous réglez I1 sur 25 minutes et I2 sur cinq minutes puis commencez à marcher. Lorsque vous entendez le bip au bout de 25 minutes de marche, vous savez qu'il est temps de commencer à courir. Peu à peu, vous allongez votre durée cours jusqu'à ce que vous parveniez à courir la totalité des 30 minutes.

Mode Alarme



Fonctions du mode Alarme

La montre permet de configurer jusqu'à cinq alarmes séparées. Lorsqu'une alarme est activée, l'icône du réveil s'affiche en mode Heure de la journée. L'alarme peut se déclencher à la même heure chaque jour ou seulement les jours de semaine, le week-end, voire même une seule fois (pratique pour rappeler un rendez-vous).

Lorsque la montre arrive à l'heure de l'alarme, l'alerte sonore se déclenche et la veilleuse **INDIGLO** clignote pendant 20 secondes. Appuyez sur l'un quelconque des boutons de la montre pour couper l'alarme ou, si vous ne faites rien durant ce délai, une alerte de rappel se déclenche au bout de cinq minutes.

RÉGLER UNE ALARME EN MODE ALARME

Les instructions de réglage des fonctions de la montre, dont le mode Alarme, figurent à la page 91, « Régler les fonctions de la montre ».

En mode Alarme, vous pouvez régler les grandeurs suivantes :

- ❖ Numéro d'alarme (ALM 1 à ALM 5).
- ❖ État de l'alarme (OFF ou ON).
- ❖ Type d'alarme (WEEKDAYS, WEEKENDS, ONCE ou DAILY).

Appuyez sur **START/SPLIT** pour changer l'état de l'alarme.

Une alarme **DAILY** (quotidienne) sonne chaque jour à l'heure fixée, une alarme **WEEKDAYS** (jours de semaine) sonne du lundi au vendredi à l'heure fixée, une alarme **WEEKENDS** sonne le samedi et le dimanche à l'heure fixée et une alarme **ONCE** (unique) ne sonne qu'une fois à l'heure fixée puis se désactive automatiquement.

- ❖ Heure de l'alarme (heures, minutes et AM/PM en cas de format d'affichage sur 12 heures).

REMARQUE : Lorsque vous modifiez les réglages d'une alarme, celle-ci est automatiquement activée.

Mode Configuration

VEILLEUSE
INDIGLO®

Appuyer lorsque la
visualisation des
options est terminée

Appuyer pour activer
un réglage rapide



Terminologie du mode Configuration

Réglage rapide: En appuyant sur **START/SPLIT** lorsque le signe + s'affiche, vous pouvez facilement modifier le paramètre le plus courant du groupe de paramètres sans effectuer une procédure de réglage complète.

REMARQUE : Dans la section Mode Configuration, la terminologie relative à chaque groupe de paramètres figure dans la section correspondante.

Groupes de paramètres du mode Configuration

Le mode Configuration s'utilise pour fixer des options qui améliorent l'utilisation des autres modes de la montre. Il comporte six groupes de paramètres :

- ❖ **PARAMÈTRES CFM :** Ils permettent de définir les zones cibles de fréquence cardiaque.

- ❖ **PARAMÈTRES V+D** : Les réglages de la vitesse et de la distance déterminent la réponse de la montre aux données reçues du capteur GPS-3D.
- ❖ **PARAMÈTRES D'ALTITUDE** : Ces paramètres définissent l'altitude cible et les calculs de lissage et de vitesse d'ascension.
- ❖ **PARAMÈTRES MAINS LIBRES** : Ces paramètres servent à configurer la montre pour qu'elle fonctionne automatiquement en association avec le capteur GPS-3D.
- ❖ **PARAMÈTRES DE LA MONTRE** : Ces paramètres permettent de personnaliser le fonctionnement général de la montre, notamment le masquage de données ou de modes.
- ❖ **PARAMÈTRES D'UNITÉS** : Ces paramètres permettent de choisir les unités d'affichage de la distance (milles ou km, par exemple) et de la fréquence cardiaque (battements ou pourcentage).

RÉGLER DES FONCTIONS EN MODE CONFIGURATION

Contrairement aux autres fonctions de réglage de la montre, les groupes de paramètres en mode Configuration sont organisés sous forme hiérarchique.

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Configuration.
2. Appuyez sur **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** pour passer au groupe de paramètres suivant ou précédent.
3. Appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)** pour accéder au groupe de paramètres.
4. Appuyez sur **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** pour naviguer à l'intérieur d'un groupe de paramètres.

5. Appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)** pour choisir une option dans un groupe de paramètres. Ceci permet de modifier un réglage ou de passer à un niveau suivant.
6. Appuyez sur **+ (DISPLAY)** ou **-(STOP/RESET)** pour régler l'option dans le groupe de paramètres.
7. Appuyez sur **DONE (MODE)** pour valider le réglage d'une option dans un groupe de paramètres.
8. Appuyez une nouvelle fois sur **DONE (MODE)** pour revenir au niveau des groupes de paramètres.

Options du mode Configuration

PARAMÈTRES CFM



Les paramètres de fréquence cardiaque sont les suivants :

- ❖ **TZ1 et TZ2**: Pour chacune des deux zones cibles, vous pouvez choisir l'une des cinq zones de fréquence cardiaque préétablies basées sur un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez également personnaliser chaque limite en choisissant vos propres limites supérieures et inférieures. Comme TZ1 et TZ2 fonctionnent en même temps, les données mesurées seront plus utiles si les limites de zones choisies ne se chevauchent pas. L'intérêt du suivi des mesures de fréquence cardiaque est expliqué dans la brochure **Heart Zones Tools for Success**.
- ❖ **Alerte sonore** : L'alerte peut être réglée pour produire un bip sonore lorsque vous passez au-dessus ou en dessous de votre zone de fréquence cardiaque ou les deux, ou pour ne pas alerter du tout.
- ❖ **Récupération** : La durée de récupération peut être sur à une minute, deux minutes ou coupée. Ceci vous aide à déterminer la rapidité avec laquelle votre fréquence cardiaque revient à sa valeur inférieure à la fin de votre activité. Plus ce retour est rapide est rapide et meilleur est votre niveau de forme.
- ❖ **Fréquence cardiaque maxi** : Entrez votre fréquence cardiaque maximale. Cette valeur sert à calculer cinq zones de fréquence cardiaque pré-établies et à exprimer la fréquence cardiaque en pourcentage du maximum.

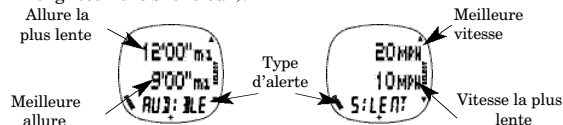
REMARQUE : Avant de configurer les paramètres de fréquence cardiaque, voyez comment déterminer votre fréquence cardiaque maximale dans la brochure **Heart Zones Tools for Success**.

PARAMÈTRES DU CAPTEUR GPS-3D

Lissage : Le lissage est utile lorsque les valeurs de vitesse ou d'allure affichées semblent trop irrégulières. Le lissage applique un filtre moyenneur, qui peut faire que les valeurs de vitesse ou d'allure réagissent moins vite aux variations.

Configurez les paramètres de vitesse et distance suivants :

- ❖ **Type de zone** : Réglez la montre pour mesurer votre vitesse ou allure et vous alerter si vous avancez trop lentement ou trop vite (les types d'alerte sont soit un bip sonore, soit un clignotement silencieux).



REMARQUE : Vous pouvez fixer des limites de vitesse et d'allure indépendantes l'une de l'autre. Vous pouvez par exemple fixer des limites d'allure pour contrôler votre allure à la course et des limites de vitesse pour le cyclisme. Il suffit ensuite de choisir entre ces paramètres selon l'activité.

- ❖ **Alerte de distance** : Réglez la montre pour vous alerter à des intervalles de distance. Par exemple, elle peut vous alerter à chaque kilomètre parcouru. L'alerte de distance fonctionne uniquement si le chronomètre est en marche.

- ❖ **Lissage de vitesse** : Active ou désactive le lissage de vitesse.
- ❖ **Lissage d'allure** : Active ou désactive le lissage d'allure.

PARAMÈTRES D'ALTITUDE

Lissage : Le lissage est utile lorsque les valeurs d'altitude affichées semblent trop irrégulières. Le lissage applique un filtre moyenneur, qui peut faire que les valeurs d'altitude réagissent moins vite aux variations.

Les paramètres d'altitude sont les suivants :

- ❖ **Altitude cible** : Fixez l'altitude cible pour être alerté lorsque vous passez au-dessus d'une altitude donnée. Lorsque vous atteignez l'altitude cible, la montre produit un bip et commence à chronométrer. Si vous passez sous l'altitude cible, la montre interrompt le chronométrage jusqu'à ce que vous repassiez au-dessus de l'altitude cible.
- ❖ **Altitude maxi** : Fixez l'altitude maximale pour vous alertez si vous passez au-dessus d'une valeur que vous ne souhaitez pas dépasser. Si vous dépassez cette altitude maximale, la montre sonne jusqu'à ce que vous repassiez en-dessous.
- ❖ **Lissage** : Active ou désactive le lissage d'altitude.
- ❖ **Actualisation de vitesse ascensionnelle** : Fixez la fréquence à laquelle la montre recalcule la vitesse ascensionnelle. Vous pouvez choisir un intervalle de 30 secondes, 1, 10, 30 ou 60 minutes. Choisissez un intervalle court pour les activités verticales rapides, comme le ski, et long pour les activités verticales lentes, comme l'escalade.

PARAMÈTRES MAINS LIBRES

Les fonctions mains libres fonctionnent en association avec le capteur GPS-3D. Elles automatisent les fonctions du chronomètre, vous permettant de vous concentrer sur votre exercice plutôt que sur les commandes de la montre.

Les paramètres mains libres sont les suivants :

- ❖ **Temps intermédiaire auto** : Cette fonction permet au chronomètre de marquer automatiquement des temps intermédiaires sur la base d'intervalles (lorsque vous fixez des intervalles en mode Minuterie) ou d'une distance, altitude ou durée de votre choix. Par exemple, vous pouvez régler la montre pour qu'elle marque un temps intermédiaire chaque kilomètre afin de pouvoir comparer ces temps individuels en mode Données au tour une fois l'activité terminée.
- ❖ **Démarrage auto** : Cette fonction commande le démarrage du chronomètre lorsque vous commencez à vous déplacer. La détection du déplacement par le capteur GPS-3D peut nécessiter quelques secondes, causant un léger retard au démarrage.
- ❖ **Arrêt auto** : Cette fonction commande l'arrêt du chronomètre lorsque vous vous immobilisez. La détection de l'immobilisation par le capteur GPS-3D peut nécessiter quelques secondes, causant un léger retard à l'arrêt.

REMARQUE : Lorsque la fonction mains libres est activée, vous pouvez toujours arrêter le chronomètre ou marquer des temps intermédiaires manuellement sans la perturber.

- ❖ **Synchro minuterie & chrono** : Cette fonction commande le démarrage et l'arrêt simultanés de la minuterie et du chronomètre pour permettre l'enregistrement de données de chronométrage lorsque vous utilisez la minuterie.
Ce paramètre doit être désactivé (off) si vous voulez faire passer la montre en mode Chronomètre, Arrivée ou Vertical à la fin du compte à rebours en mode Minuterie.

PARAMÈTRES MONTRE

Les paramètres de montre sont les suivants :

- ❖ **Night Mode** : Lorsque cette fonction est activée, l'éclairage **INDIGLO** s'allume si vous appuyez sur l'un quelconque des boutons. Cette fonction se désactive d'elle-même au bout de huit heures.
- ❖ **Carillon horaire** : Lorsque cette fonction est activée, la montre sonne en début de chaque heure.
- ❖ **Bip boutons** : Lorsque cette fonction est activée, la montre émet un bip chaque fois que vous appuyez sur l'un des boutons.
- ❖ **Masquage des modes** : Vous pouvez opter pour montrer, masquer ou désactiver les modes suivants : Vertical, Arrivée, Données au tour, Récapitulatif, Minuterie, Navigation, Points de passage ou Alarme. Par exemple, si le mode Navigation est masqué, aucune donnée de ce mode ne s'affiche sauf si le capteur GPS-3D est utilisé. Si le mode Navigation est désactivé, il n'est pas visible tant qu'il n'a pas été réactivé depuis le mode Configuration.

- ❖ **Masquage des données** : Vous pouvez opter pour montrer ou masquer les données vides de chacun des capteurs de forme. Par exemple, si vous utilisez uniquement le CFM pour votre séance d'exercice et optez pour masquer les données vides du capteur V+D, vous ne verrez aucune donnée de vitesse car celles-ci supposent l'utilisation du capteur GPS-3D.

PARAMÈTRES D'UNITÉS

Unités auto (quand utiliser) : Dans les paramètres d'unités, la vitesse, l'allure, l'altitude et le nord de référence peuvent être placés en mode auto. Chaque unité réglée sur auto est déterminée par l'unité choisie pour la distance.

Unités auto (quand ne pas utiliser) : N'utilisez pas le mode auto si vous souhaitez des unités différentes pour la vitesse, l'allure ou l'altitude.

Supposons qu'une coureuse de fond choisisse habituellement le kilomètre en tant qu'unité de distance. Lorsqu'elle court un marathon, toutefois, elle opte pour exprimer les distances en milles (un marathon est toujours de 26,2 milles) mais choisit le kilomètre comme unité d'allure. Durant le marathon, la coureuse peut voir sa distance en milles pour que cela corresponde aux jalons du parcours, tout en mesurant son allure en kilomètres, l'unité qui lui est plus familière, afin d'avoir une meilleure idée de son rythme de course.

Les paramètres d'unités sont les suivants :

- ❖ **Distance** : Réglez la montre pour afficher la distance en milles, kilomètres ou milles marins.

- ❖ **Vitesse** : Réglez la montre pour afficher la vitesse en milles par heure (MPH), kilomètres par heure (KPH), milles marins (NM) ou unité auto.
- ❖ **Allure** : Réglez la montre pour afficher l'allure en minutes par mille, kilomètre ou mille marin ou en unité auto.
- ❖ **Altitude** : Réglez la montre pour afficher l'altitude en pieds, mètres ou unités auto.
- ❖ **Nord de référence** : Réglez le nord de référence sur le nord vrai ou le nord magnétique.
- ❖ **Fréquence cardiaque** : Réglez la montre pour afficher la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) ou en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (%MAX). L'unité de fréquence cardiaque choisie est utilisé pour toutes les données de fréquence cardiaque de la montre, y compris les zones de fréquence cardiaque cible.

REMARQUE : Si vous changez d'unités en cours de séance, les données de vitesse, d'allure et de distance sont converties dans les nouvelles unités choisies.

SOIN ET ENTRETIEN

Changer la pile

ATTENTION : CHANGER SOI-MÊME LA PILE PEUT ENDOMMAGER LA MONTRE. TIMEX CONSEILLE DE FAIRE CHANGER LA PILE PAR UN HORLOGER OU UN BIJOUTIER.

Si vous souhaitez changer la pile vous-même, suivez avec attention les instructions suivantes :

1. Posez la montre face vers le bas sur une surface plane.
2. Séparez les deux demi-bracelets de montre à l'aide d'un petit tournevis plat.

REMARQUE : Le dos du boîtier de montre doit être remis en place dans la même position qu'il a été enlevé pour que le ronfleur fonctionne après le remontage.

3. À l'aide d'un tournevis à tête Phillips 00, enlevez les quatre vis de fixation du dos de boîtier et mettez-les de côté. Enlevez le dos de boîtier avec précaution et mettez-le de côté.

ATTENTION : GARDEZ TOUJOURS LA MONTRE FACE VERS LE BAS SUR LA SURFACE DE TRAVAIL. SI VOUS RETOURNEZ LA MONTRE POUR ENLEVER LES VIS OU LE DOS DE BOÎTIER, VOUS RISQUEZ DE PERDRE LES PETITS CONNECTEURS ÉLECTRIQUES PLACÉS À L'INTÉRIEUR DE LA MONTRE.

4. Ouvrez avec précaution la bride de maintien de la pile et sortez la pile.
5. Placez une pile CR2025 neuve dans le logement de pile en veillant à ce que le côté marqué « + » soit tourné vers vous.
6. Remettez la bride en place.

7. Reposez le dos de boîtier en vérifiant que le joint noir soit bien en place dans la rainure du boîtier et que le dos de boîtier soit correctement orienté afin de bien aligner le ronfleur sur les connexions internes (voir la remarque de l'étape 2).
8. Rattachez le bracelet avec précaution en veillant à fixer la sangle courte avec la boucle sur les attaches du haut.

Veilleuse INDIGLO

La technologie électroluminescente brevetée (brevets américains n° 4,527,096 et 4,775,964) utilisée dans la veilleuse **INDIGLO** permet d'illuminer la face entière de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

Étanchéité

La montre résiste à une pression d'eau maximale de 86 psi (équivalent à une immersion de 164 pieds ou 50 mètres sous le niveau de la mer). Cette résistance à 50 mètres est conservée aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.

**ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ,
N'ENFONCEZ PAS LES BOUTONS SOUS L'EAU.**

Bien que la montre soit étanche à l'eau, ne l'utilisez pas pour la plongée car ce n'est pas une montre de plongée et veillez à la rincer à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

**REMARQUE : LA MONTRE N'AFFICHE PAS DE DONNÉES
V+D OU DE FRÉQUENCE CARDIAQUE
LORSQU'ELLE EST UTILISÉE SOUS L'EAU.**

MENTIONS LÉGALES

Garantie internationale (Garantie limitée États-Unis)

Votre montre est garantie contre les défauts de fabrication par Timex Corporation pendant une durée de UN AN à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre montre en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de la remplacer avec un modèle identique ou similaire.

**ATTENTION : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES
DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE PRODUIT
DANS LES SITUATIONS SUIVANTES :**

- 1) après l'expiration de la période de garantie ;
- 2) si le produit n'a pas été acheté initialement chez un revendeur agréé ;
- 3) s'ils résultent de travaux de réparation non effectués par le fabricant ;
- 4) s'il s'agit d'un accident, falsification ou abus ;
- 5) s'il s'agit du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut être payant.

CETTE GARANTIE ET LES RECOURS AUX PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT.

Certains états ou provinces n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux précis et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un état ou d'une province à l'autre.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre montre au fabricant, à l'une de ses filiales ou au détaillant chez lequel le produit a été acheté, accompagnée de l'original du Coupon de réparation de produit dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, de l'original du Coupon de réparation de produit dûment rempli ou d'une déclaration écrite indiquant votre nom, adresse et numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre montre pour couvrir les frais de poste et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 7,00 \$ É.U. aux États-Unis ; un chèque ou mandat de 6,00 \$ CAN au Canada ; un chèque ou mandat de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, vous serez facturé pour l'affranchissement et la manutention.

ATTENTION : N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

É.-U.: appelez le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie.
Canada : appelez le 1-800-263-0981. **Brésil** : appelez le 0800-168787.
Mexique : appelez le 01-800-01-060-00. **En Amérique Centrale, dans les les Caraïbes, aux Bermudes et aux Bahamas** : appelez le (501) 370-5775 (U.S.). **En Asie** : appelez le 852-2815-0091. **Au Royaume-Uni** : appelez le 44 020 8687 9620. **Au Portugal** : appelez le 351 212 946 017. **En France** : appelez le 33 3 81 63 42 00. **En Allemagne** : appelez le +43 662 88 92130.
Moyen-Orient et Afrique : appelez le 971 -4 -310850. **Dans les autres régions** : veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour des renseignements sur la garantie.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX — COUPON DE RÉPARATION

Date d'achat initiale : _____
(Joindre si possible une copie du reçu)

Acheté par : _____
(Nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : _____
(Nom et adresse)

Raison du renvoi : _____

CECI EST VOTRE COUPON DE RÉPARATION. CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR.

Réparation

Si votre montre doit être réparée, envoyez-la à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou envoyez-la à : Adresse postale :

HotLine Watch Service
1302 Pike Avenue
North Little Rock, AR 72203

OR

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203

Pour simplifier l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participant peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pour réparation avec adresse. Reportez-vous aux instructions particulière d'entretien et de réparation de votre montre dans la Garantie internationale Timex.

Pour toute question concernant les réparations, appelez le 1-800-328-2677.

Pour obtenir un bracelet ou brassard de rechange, appelez le 1-800-328-2677.

Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada)

Timex Corporation déclare que les produits suivants, qui comprennent tous les composants du système Timex Bodylink, sont conformes au règlement applicable de FCC Partie 15 et d'Industrie Canada pour les appareils de Classe B comme suit :

Capteurs de forme

NOMS DES PRODUITS

- ❖ **Système Vitesse + Distance** Émetteur-récepteur GPS Série M8xx/M5xx/M1xx
- ❖ **Système de cardiofréquence** Émetteur HRM Série M8xx/M5xx

TYPES DE PRODUITS

Source de rayonnement intentionnelle

Ces appareils sont conformes à la Partie 15 du règlement de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) L'appareil ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) l'appareil doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Modèle	N° matricule FCC	N° d'homologation
Moniteur de fréquence cardiaque M821	EP9TMXHRM	481021492A
Moniteur de fréquence cardiaque M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Contrôleur de vitesse + distance M850	EP9TMXM850	3348A-12181
Contrôleur de vitesse + distance M185	EP9TMXM185	348A-M185

Montre Performance

NOMS DES PRODUITS

- ❖ **Récepteurs de montre** CFM/Vitesse+distance Série M8xx/M5xx
- ❖ **Enregistreurs de données** CFM/Vitesse+distance Série M5xx/M1xx

TYPE DE PRODUIT :

Source de rayonnement involontaire

Cet équipement a été vérifié et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans un environnement résidentiel. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément au mode d'emploi, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage en réorientant ou en déplaçant l'antenne de réception ou en augmentant la distance séparant l'équipement et le récepteur.

ATTENTION : Tout changement ou modification non expressément autorisé par Timex Corporation peut entraîner l'annulation du droit d'utilisation de ce matériel.

AVIS INDUSTRIE CANADA : This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Déclaration de conformité

Nom du fabricant : Timex Corporation
Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
États-Unis d'Amérique

déclare que les produits suivants, qui comprennent tous les composants du système Timex Bodylink, sont conformes aux Directives UE comme suit :

Nom des produits

- ❖ Système Vitesse + distance Émetteur-récepteur GPS Série M8xx/M5xx/M1xx
- ❖ Système de cardiofréquencemètre Émetteur HRM Série M8xx/M5xx

est conforme aux spécifications de produits suivantes :

- ❖ **DBT : 72/23/CEE**
Sécurité : IEC 60950

❖ **CEM : 89/336/CEE et modifications 92/31/CEE, 93/68/CEE et 98/13/CEE**

- Émissions : EN300-330-1, -2
Champ magnétique Émissions RF 9 kHz à 30 MHz (magnétique)
Champ électrique Émissions RF 30 MHz à 1000 MHz (électrique), Réf. EN55022
- Immunité : EN300-683
Immunité RF 80 MHz à 1000 MHz,
Ref. EN61000-4-3
DES Décharge électrostatique
Réf. EN61000-4-2

❖ **Information supplémentaire :** Les produits ci-dessus sont conformes aux exigences de la Directive Basse tension 72/23/CEE et de la Directive CEM 89/336/CEE (y compris les modifications 92/31/CEE, 93/68/CEE et 98/13/CEE) et portent en conséquence le marquage **CE** 0983(!). Organisme notifiant – Underwriters Laboratories Inc., n° OEC - 0983 ; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation déclare que ces appareils d'équipement hertzien de faible puissance sont conformes aux exigences impératives et autres dispositions concernées de la Directive R&TTE 1999/5/CE.

Nom des produits

- ❖ Récepteurs de montre CFM/Vitesse+distance Série M8xx/M5xx
- ❖ Enregistreurs de données CFM/Vitesse+distance Série M5xx/M1xx

est conforme aux spécifications de produits suivantes :

- ❖ **Norme sur les émissions générales EN 55022 : 1998**
- ❖ **Norme sur l'immunité générale EN 55024 : 1998**
- ❖ **Information supplémentaire :** Les produits ci-dessus sont conformes aux exigences de la Directive Compatibilité électromagnétique (CEM) 89/336/CEE (y compris les modifications 92/31/CEE, 93/68/CEE et 98/13/CEE) et portent le marquage **CE** en conséquence. Organisme d'évaluation de la conformité (OEC) – Underwriters Laboratories Inc., n° OEC 0983 ; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747. Timex Corporation déclare que ces appareils électroniques de faible puissance sont conformes aux exigences impératives et autres dispositions concernées de la Directive CEM.

Agent :



Brian J. Hudson
Director, Test Engineering and Module Development
Date : 13 août 2004, Middlebury, Connecticut, É.-U.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción	163
¡Bienvenido!	163
Organización del manual	164
Recursos	165
Recursos impresos	165
Recursos en la Internet	165
Descripción del reloj Performance	166
Terminología del reloj.....	166
El cronógrafo.....	167
Funciones de los botones del reloj.....	168
Botones en la caja del reloj.....	168
Programación de los botones	169
Para programar las funciones del reloj	169
Visualización de los botones.....	170
Símbolos en la pantalla del reloj	171
Mensajes del reloj	172
Formato de la pantalla	173
Modos del reloj	173
Usando el reloj	174

Modos del reloj Performance	175
Modo Hora del Día	175
Terminología del modo Hora del Día	175
Funciones del modo Hora del Día	176
Programación de la hora del día	176
Para cambiar las zonas horarias	177
Para sincronizar hora del día con los medidores de estado físico	177
Para ver los datos de desempeño en el modo hora del día	178
Ejemplo del modo Hora del Día	179
Modo Cronógrafo	180
Terminología del Modo Cronógrafo	180
Funciones del Modo Cronógrafo	180
Para utilizar el modo Cronógrafo manualmente	181
Para utilizar el modo Cronógrafo con “manos libres”	182
Para ver los datos de desempeño en el modo Cronógrafo	182
Ejemplo del modo Cronógrafo	183
Modo Vertical	184
Terminología del modo Vertical	184
Funciones del modo Vertical	184
Para utilizar el modo Vertical	185
Para ver los datos de desempeño en el modo Vertical	185

Ejemplo del modo Vertical	186
Modo Finalizar	187
Funciones del modo Finalizar	187
Para programar el modo Finalizar	188
Para ver los datos de desempeño en el modo Finalizar	188
Ejemplo del modo Finalizar	189
Modo Navegar	190
Terminología del modo Navegar	190
Funciones del modo Navegar	191
Para utilizar el modo Navegar	191
Para guardar puntos de ruta en el modo Navegar	191
Para ver los datos de desempeño en el modo Navegar	192
Ejemplo del modo Navegar	193
Modo “Waypoints”	193
Terminología del modo “Waypoints”	193
Funciones del modo “Waypoints”	194
Para utilizar el modo “Waypoints”	195
Para guardar un punto de ruta	195
Para ver o editar puntos de ruta	196
Para utilizar la función “Track Back”	197
Ejemplo del modo “Waypoints”	199

Modo Datos de Vuelta	199
Funciones del modo Datos de Vuelta	200
Para utilizar el modo Datos de Vuelta.....	200
Para ver los datos de desempeño en el modo Datos de Vuelta	200
Ejemplo del modo Datos de Vuelta	201
Modo Resumen.....	202
Terminología del modo Resumen	202
Funciones del modo Resumen	202
Para utilizar el modo Resumen	203
Para ver los datos de desempeño en el modo Resumen	203
Ejemplo del modo Resumen.....	206
Modo Temporizador	207
Terminología del modo Temporizador	207
Funciones del modo Temporizador	207
Para programar el modo Temporizador	208
Para utilizar el modo Temporizador	208
Para ver los datos de desempeño en el modo Temporizador	210
Ejemplo del modo Temporizador.....	210
Modo Alarma	211
Funciones del modo Alarma	211
Para programar una alarma en el modo Alarma	212

Modo Configurar	213
Terminología del modo Configurar	213
Grupos de programación en el modo Configurar	213
Para programar funciones en el modo Configurar	214
Opciones del modo Configurar	215
Programación del HRM	215
Programación del medidor GPS-3D	217
Programación de altitud.....	218
Programación de “manos libres”	219
Programación del reloj	220
Programación de unidad	221
Cuidado & mantenimiento	223
Cambiando la pila.....	223
Luz nocturna INDIGLO.....	224
Resistencia al agua	225
Información legal	225
Garantía internacional (garantía limitada para EUA)	225
Servicio	229
Aviso de FCC (EUA)/ aviso de IC (Canadá)	229
Declaración de cumplimiento	232

¡Bienvenido!

¡Felicitaciones! Con la compra de su sistema Bodylink de Timex usted ha contratado a su nuevo entrenador personal. Usando su reloj Performance acompañado con los medidores de pulso y de velocidad + distancia, usted está en condición excepcional de registrar, guardar y analizar indicadores claves de su nivel personal de estado físico.

Dedicamos este manual a la información relativa a su reloj Performance. Este reloj deportivo funciona como el cerebro de su sistema Bodylink, suministrándole información integral en tiempo real de su ejercicio recopilada desde el medidor de pulso, el medidor de velocidad + distancia o desde ambos.

Usted notará que su reloj Performance le suministra tecnología de fácil manejo sobre estado físico. Pero, como con cualquier nueva tecnología, usted debe tomar el tiempo para familiarizarse con ella y optimizar la utilidad de su compra.

Por lo tanto, ¡diviértase explorando! Revise los modos del reloj Performance. Use la Guía Rápida para obtener un conocimiento básico del sistema Bodylink. Principalmente, ¡disfrute de su nuevo compañero de estado físico en su ruta hacia un mejor desempeño!

Organización del manual

Este manual contiene información acerca de su nuevo reloj Performance, e instrucciones para programarlo y usarlo con los medidores de estado físico Bodylink como parte del sistema Bodylink coordinado.

Para asesorarle en el conocimiento de su reloj Performance, este manual contiene varios elementos clave para mejorar su comprensión, incluyendo:

- ❖ Una descripción de los botones del reloj Performance, símbolos en la pantalla y modos.
- ❖ Un glosario para cada sección que explica muchas de las referencias usadas para el reloj Performance y los modos del mismo.
- ❖ Instrucciones amplias y completas para programar y usar su reloj Performance en cada modo.
- ❖ Una introducción sobre los vínculos entre su reloj Performance y cada uno de los medidores de estado físico en cada modo.
- ❖ Ejemplos de la vida real para explicarle cómo puede usar su reloj Performance en cuanto parte de su actividad acostumbrada. Usted verá esos ejemplos a lo largo del manual, en los cuadros de texto grises.

Recursos

Recursos impresos

Complementando este manual, su sistema Bodylink incluye estos valiosos recursos:

- ❖ **Guía Rápida del Sistema Bodylink:** Información para ayudarlo a programar y comenzar a usar su reloj Performance sincronizado con sus medidores de estado físico, y un mapa descriptivo de los diferentes modos de su reloj Performance.
- ❖ **Guía del Usuario de los Medidores de Estado Físico:** Información para la programación, operación y mantenimiento de su medidor de pulso y de velocidad + distancia.
- ❖ **Herramientas de Zonas Cardiacas para Triunfar:** Información para usar su medidor de pulso con el programa de estado físico “Sistema de Entrenamiento de Zonas Cardiacas”, como ayuda para aumentar la fortaleza y resistencia de su corazón.

Recursos en la Internet

Las páginas web de Timex ofrecen información útil para ayudarlo a optimizar su sistema Bodylink. Estas páginas incluyen:

- ❖ **www.timex.com/bodylink/:** Información acerca de las características del sistema Bodylink y simulaciones de productos.
- ❖ **www.timex.com/software/:** Software actualmente distribuido para productos Timex.

❖ www.timex.com/fitness/: Sugerencias sobre entrenamiento y estado físico para usar con el sistema Bodylink.

Además de las páginas web de Timex, usted desearía también visitar la página web referida en **Herramientas de Zonas Cardíacas para Triunfar**.

En www.heartzones.com usted encontrará información para complementar el material proporcionado en el folleto.

DESCRIPCIÓN DEL RELOJ PERFORMANCE

Terminología del reloj

Los siguientes términos aparecen a lo largo de este manual. Saber estos términos le permitirá una mejor comprensión de la información suministrada.

Sistema Bodylink: El sistema Bodylink le permite registrar la información en tiempo real usando los medidores de estado físico sincronizados con su reloj Performance.

Medidores de Estado Físico: El sistema Bodylink incluye dos medidores digitales: el medidor de pulso y el medidor de velocidad + distancia.

Reloj Performance: El reloj Performance, (reloj) contiene la central de datos del sistema Bodylink.

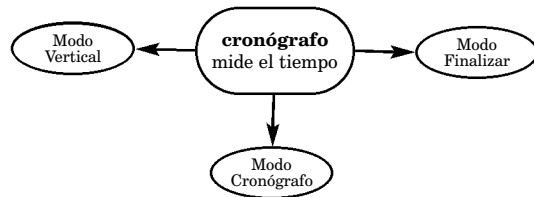
Medidor de Velocidad + Distancia: El medidor de velocidad + distancia (medidor GPS-3D) registra la velocidad, paso, distancia recorrida, altitud, ubicación y más, usando tecnología GPS. La **Guía del Usuario del Medidor de Estado Físico** suministra instrucciones detalladas para programar y usar su medidor GPS-3D.

GPS: El medidor GPS-3D usa información recopilada desde los satélites de posicionamiento global (GPS) para calcular su velocidad, distancia y ascensión, y para rastrear sus movimientos.

Medidor de Pulso: El medidor de pulso (medidor HR) mide su frecuencia cardíaca. La **Guía del Usuario del Medidor de Estado Físico** suministra instrucciones detalladas para programar y usar su medidor HR.

El cronógrafo

A medida que use este manual para informarse acerca de su reloj, la palabra cronógrafo podría causar alguna confusión. Trate de recordar esto: **un cronógrafo es un instrumento para medir el tiempo**. Por lo tanto, usted observará un modo Chronograph, pero los modos Vertical y Finish también funcionan desde el cronógrafo. A cualquier momento en que su reloj funciona como un instrumento de medición del tiempo, lo hace usando la función cronógrafo (o temporización).



Funciones de los botones del reloj

Los botones de su reloj cumplen funciones múltiples, que sirven para tres propósitos. No necesita memorizar las funciones del botón para cada modo. Permita que el reloj sea su guía.

Botones en la caja del reloj

La mayoría de las veces, los botones del reloj funcionan de acuerdo a las etiquetas impresas en la caja. Si usted no observa alguno de los símbolos en la pantalla, siga la información impresa sobre la caja del reloj como guía para usar los botones.

Luz nocturna

INDIGLO®

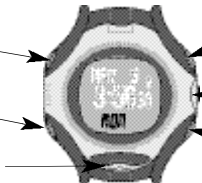
Pulsar para iluminar el reloj

MODE

Pulsar para ir al modo siguiente

START/SPLIT

Pulsar para empezar cronometraje o tomar tiempo parcial



DISPLAY

Pulsar para ver datos de desempeño

SET/FORMAT

Pulsar para programar o cambiar el formato de la pantalla

STOP/RESET

Pulsar para detener o pulsar y sostener para reiniciar

Programación de los botones

Los botones del reloj también programan las funciones del reloj (por ejemplo, ajustar la hora o un rango de pulso determinado). Cuando los símbolos **+** y **-** aparecen en la pantalla del reloj, usted ha iniciado el proceso de programación.



PARA PROGRAMAR LAS FUNCIONES DEL RELOJ

Siga los siguientes pasos para programar las funciones del reloj:

1. Pulse y sostenga **SELECT (SET/FORMAT)**. El mensaje "HOLD TO SET" puede aparecer.
2. Continúe pulsando **SELECT (SET/FORMAT)** hasta que "SET" aparezca brevemente en la pantalla, seguido por un valor que destella.
3. Ajuste el primer valor pulsando **+** (**DISPLAY**) o **-** (**STOP/RESET**).

4. Cuando llegue al valor deseado, pulse **SELECT** (**SET/FORMAT**) para ir al siguiente valor.
5. Repita los pasos 3 y 4 para cada valor que desee ajustar.
6. Cuando haya ajustado todos los valores, pulse **DONE** (**MODE**) para volver a la pantalla principal del modo.

Visualización de los botones

Por último, los botones le ayudan a navegar a través de las distintas opciones de visualización. Cuando observe los triángulos ▲ y ▼ en la pantalla, usted sabe que hay información para ver.

INDIGLO
Pulsar para iluminar el reloj



MODE
Pulsar para ir al siguiente modo

▲ Pulsar para ver los siguientes datos

▼ Pulsar para ver los datos anteriores

Símbolos en la pantalla del reloj



Símbolos en la pantalla del reloj



Temporizador en marcha



Medidor(es) activado(s)
(destella si hay problema)



Cronógrafo en marcha



Alarma activada



Modo nocturno activado



Timbre horario activado



Carga baja en la pila del medidor GPS-3D

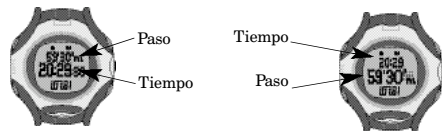
Mensajes del reloj

Cuando use el reloj con los medidores de estado físico, el reloj puede mostrar mensajes para comunicar el status del medidor sincronizado con el reloj. Los mensajes incluyen:

- ❖ **SEARCHING** El medidor GPS-3D aún intenta enlazarse con la información de GPS. Usted no puede ver información de velocidad, paso, distancia o de posición hasta que el medidor localice los satélites GPS.
- ❖ **WEAK GPS SIGNAL** El medidor GPS-3D perdió su enlace con los satélites GPS. El medidor GPS-3D funciona mejor en las zonas más abiertas (como en el caso de una zona sin muchos árboles o despejada de nubes) y a mayores velocidades.
- ❖ **NO DATA FROM HRM (GPS)** El reloj no recibe información del medidor HR o del medidor GPS-3D. Asegúrese que el medidor se encuentre a un máximo de 3 pies (1 metro) de distancia del reloj, que esté funcionando o que no se haya bloqueado inadvertidamente con el medidor de alguien más. El reloj intentará establecer una conexión por un minuto después de mostrar este mensaje.
- ❖ **NOISY DATA FROM HRM (GPS)** El reloj tiene interferencias de radio. Trate de alejarse de posibles fuentes de interferencia (por ejemplo televisores, monitores o aparatos con motor). El reloj intentará establecer una conexión por 30 segundos después de mostrar este mensaje.
- ❖ **FATAL GPS ERROR** El medidor GPS-3D ha encontrado un grave error interno. Comuníquese con Servicio al Cliente de Timex.

Formato de la pantalla

En los modos Chronograph, Vertical (exceptuando la información de pulso ascendente), Finish y Navigate, usted puede pulsar y soltar **SET/FORMAT** para cambiar las posiciones de lectura en la pantalla en las líneas superior y media.



Modos del reloj

Usted puede pasar por cada uno de los 11 modos pulsando **MODE**. Los modos incluyen:

- ❖ **Time of Day** (hora del día) le permite ver la hora, fecha y día de la semana para dos diferentes zonas horarias.
- ❖ **Chronograph** (cronógrafo) registra y presenta los datos de desempeño.
- ❖ **Vertical** (vertical) da una visión de datos verticales tales como tasa de ascenso, altitud y ascensión.
- ❖ **Finish** (finalizar) le permite predecir un tiempo para una distancia específica y programar alertas si usted no va al ritmo.
- ❖ **Navigate** (navegar) identifica información de posición y de brújula para su ubicación.

- ❖ **Waypoints** (puntos de ruta) admite hasta diez puntos de referencia a medida que usted se desplaza de un lugar a otro y utiliza dichos puntos para ayudarlo a regresar a su punto de partida.
- ❖ **Lap Data** (datos de vuelta) presenta la información de vuelta registrada.
- ❖ **Summary** (resumen) presenta la información grabada mientras el cronógrafo está en marcha.
- ❖ **Timer** (temporizador) le permite cronometrar un evento con cuenta regresiva desde un tiempo específico hasta cero.
- ❖ **Alarm** (alarma) controla hasta cinco alarmas.
- ❖ **Configure** (configurar) le permite programar su reloj de acuerdo a sus necesidades.

Usando el reloj

Para acceder a todas las características y funciones de su reloj, debe sincronizarlo con los medidores de estado físico. Sin embargo, su reloj ofrece cierta flexibilidad en el uso. Por ejemplo:

- ❖ Usted puede usar su reloj sin cualquiera de los medidores de estado físico para ver la hora en el modo Hora del Día, como alarma en el modo Alarma, o para cronometrar una sesión de ejercicio en cualquiera de los modos del cronógrafo.
- ❖ Puede usar su reloj solamente con el medidor HR en cualquiera de los modos del cronógrafo para registrar la información de pulso y de hora.
- ❖ Puede usar su reloj con el medidor GPS-3D en cualquiera de los

modos de navegación para registrar la información de distancia. O, puede usar este medidor en cualquiera de los modos del cronógrafo para registrar la información de distancia.

MODOS DEL RELOJ PERFORMANCE

Modo Hora del Día



Terminología del modo Hora del Día

UTC: Tiempo Universal Coordinado, (anteriormente conocido como GMT) describe la zona horaria local en relación con el meridiano de Greenwich. Por ejemplo, la ciudad de Nueva York se encuentra en la zona UTC -5, puesto que Nueva York está ubicada cinco horas antes del meridiano de Greenwich; Moscú se encuentra en la zona UTC +3 al estar tres horas después del meridiano de Greenwich.

Funciones del modo Hora del Día

Su reloj puede funcionar como un reloj convencional para mostrar la hora, fecha y día para dos diferentes zonas horarias, usando un formato de 12 o 24 horas.

Usted puede regresar al modo Hora del Día desde cualquier modo en el reloj pulsando y sosteniendo **MODE** hasta que presente la hora del día.

PARA PROGRAMAR LA HORA DEL DÍA

Para instrucciones sobre programar las funciones del reloj, incluyendo Hora del Día, ver la página 169, “Para programar las funciones del reloj”.

Para Hora del Día, usted puede ajustar los siguientes valores:

❖ Hora	❖ Mes
❖ Minuto	❖ Fecha (ajusta el día de la semana automáticamente cuando usted ajusta la fecha)
❖ Año	❖ Formato de hora (p.e., AM/PM versus 24 horas)

NOTA: Usted no puede ajustar los segundos. Cuando utilice el reloj con el medidor GPS-3D, éste se sincronizará con el UTC. Cuando se cambia entre la hora estándar y la hora de verano, ajuste la hora manualmente.

Usted puede adelantar o atrasar ligeramente la hora actual del reloj. Por ejemplo, si llega generalmente con diez minutos de atraso, adelante el reloj diez minutos. El reloj se mantiene adelantado a la hora incluso si usted lo sincroniza con el medidor GPS-3D.

PARA CAMBIAR LAS ZONAS HORARIAS

El reloj puede seguir dos zonas horarias (T1 y T2). Observe la otra zona pulsando **START/SPLIT**. O, cambie de T1 a T2 siguiendo estos pasos:

1. Pulse y sostenga **START/SPLIT** hasta que aparezca “HOLD FOR TIME 2”.
2. Continúe sosteniendo hasta que la hora cambie y el reloj emita un sonido.
3. Repita los pasos 1 y 2 para regresar a T1. El mensaje será “HOLD FOR TIME 1”.

Usted debe fijar por separado la hora del día para cada zona horaria.

PARA SINCRONIZAR LA HORA DEL DÍA CON LOS MEDIDORES DE ESTADO FÍSICO

Cuando active por primera vez el medidor GPS-3D sincronizado con su reloj, usted puede esperar una de las siguientes posibilidades:

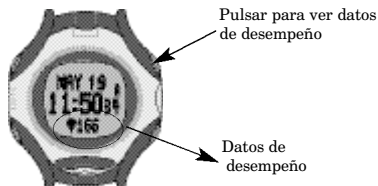
- ❖ Si activa el medidor GPS-3D antes de ajustar la hora del día, el reloj sincronizará a la vez T1 y T2 con el UTC. Usted necesitará ajustar la hora para ambas zonas horarias a su hora local.

- ❖ Si activa el medidor GPS-3D después de ajustar la hora del día, el reloj mantiene el ajuste de hora y fecha y sincroniza minutos y segundos con el UTC para cada zona horaria.

Después del uso inicial, el reloj corregirá automáticamente cualquier inexactitud de tiempo al activar el medidor GPS-3D y luego a cada 15 minutos.

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO HORA DEL DÍA

Cuando use los medidores de estado físico con su reloj, explore los datos de desempeño pulsando y soltando **DISPLAY**.



Las opciones para revisar los datos de desempeño en el modo Hora del Día incluyen:

- ❖ **Pulso:** Pulso actual (se requiere el medidor HR).
- ❖ **Velocidad:** Velocidad actual (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Paso:** Velocidad actual, expresada en minutos por unidad de

distancia seleccionada, como millas o kilómetros (se requiere el medidor GPS-3D).

- ❖ **Distancia:** La distancia recorrida desde la activación del medidor GPS-3D (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Altitud:** La altura actual sobre el nivel del mar (se requiere el medidor GPS-3D).

NOTA: Si el reloj no detecta ningún medidor de estado físico, el día de la semana aparece en la línea inferior de la pantalla. Usted puede seguir viendo el día de la semana mientras usa los medidores de estado físico ocultando los datos de desempeño (para información relativa a ocultar los datos, ver “Programación del reloj” en la página 220). Si usted escoge Día de la Semana, este aparecerá como si el reloj no recibiera ninguna información.

Ejemplo del modo Hora del Día

Suponga que usted vive en San Francisco y trabaja con un cliente en Singapur. Como toda persona ocupada, es imperativo que lleve cuenta de la hora, de modo que ajusta T1 a su hora local. Pero también es importante tener un rápido recordatorio de la hora de su cliente, por lo tanto usted ajusta T2 a la hora de Singapur. Con ambas zonas horarias disponibles, puede revisar rápidamente la hora de su cliente o incluso cambiar su monitor para mostrar T2 cuando usted viaje a Singapur.

Modo Cronógrafo



Terminología del modo Cronógrafo

Cronógrafo: El cronógrafo registra fracciones de tiempos por la duración de su actividad.

Vuelta: El tiempo de vuelta registra el tiempo para una parte de su actividad.

Acumulativo: El tiempo acumulativo registra el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su actividad actual.

Tomando un tiempo parcial: Cuando usted toma un tiempo parcial, el cronógrafo completará el cronometraje de una vuelta y comienza a cronometrar una nueva.

Funciones del modo Cronógrafo

El modo Cronógrafo funciona como la central de datos principal de su reloj. Puede grabar el tiempo transcurrido hasta por 100 horas. También puede registrar información hasta por 100 vueltas,

incluyendo datos de velocidad, paso y distancia (usando el medidor GPS-3D); y promedio de pulsaciones (usando el medidor HR).

NOTA: Pulse **MODE** para cambiar la pantalla del reloj a cualquier otro modo mientras el cronógrafo sigue en marcha. El símbolo de cronómetro aparecerá para indicar que el cronógrafo todavía funciona.



PARA UTILIZAR EL MODO CRONÓGRAFO MANUALMENTE

1. Pulse **MODE** hasta que el modo Cronógrafo aparezca.
2. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el cronometraje.
3. Pulse **START/SPLIT** de nuevo para tomar un tiempo parcial y comenzar a cronometrar automáticamente una nueva vuelta. El reloj guarda la información de la vuelta y el tiempo parcial y presenta estadísticas del promedio para la vuelta si usted está usando los medidores de estado físico.
4. Pulse **MODE** para presentar enseguida la información de la nueva vuelta
O
Espere unos pocos segundos y el reloj comenzará automáticamente a presentar la información de una nueva vuelta.
5. Pulse **STOP/RESET** para detener el cronometraje cuando usted llega al final de su actividad.
6. Pulse **START/SPLIT** para continuar el cronometraje.
O
Pulse y sostenga **STOP/RESET** para volver el cronógrafo a cero.

PARA UTILIZAR EL MODO CRONÓGRAFO CON “MANOS LIBRES”

Usted puede programar el modo Cronógrafo para que se inicie cuando usted comienza a moverse y parar cuando usted se detiene o tomar automáticamente tiempos parciales basándose ya sea en la distancia o en el tiempo transcurrido. Ver “Programación de manos libres” en la página 219.

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO CRONÓGRAFO

Cuando use los medidores de estado físico con su reloj, explore los datos de desempeño pulsando y soltando **DISPLAY**.

Las opciones para ver los datos de desempeño en el modo Cronógrafo incluyen:

- ❖ **Pulso:** Pulso actual (se requiere el medidor HR).
- ❖ **Velocidad:** Velocidad actual (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Velocidad promedio:** La velocidad promedio para el período en que el cronógrafo ha estado funcionando (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Paso:** Velocidad actual, expresada en minutos por unidad de distancia seleccionada, como millas o kilómetros (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Paso Promedio:** La velocidad promedio por minuto para el período en que el cronógrafo ha estado funcionando (se requiere el medidor GPS-3D).

- ❖ **Distancia:** La distancia recorrida desde cuando el cronógrafo fue iniciado (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Altitud:** La altura actual sobre el nivel del mar (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Ascensión:** La diferencia entre su altitud actual y la altitud cuando usted inició el cronógrafo (se requiere el medidor GPS-3D).

Ejemplo del modo Cronógrafo

Suponga que usted corre con regularidad y desea obtener información acerca de su ejercicio usual de modo que pueda fijarse sus metas personales de estado físico. Usted utiliza el modo Cronógrafo para grabar el tiempo de vuelta para cada una de las tres etapas de su ejercicio. Cuando finalice su ejercicio, use la información de vuelta para determinar la distancia y paso, tanto por vuelta como por un total de las tres vueltas. Si corrió cuesta arriba parte de su ejercicio, puede determinar su ascensión para saber cuán lejos escaló. Con su actual nivel de estado físico en mente, puede fijarse metas realistas de estado físico personales y monitorear su progreso con regularidad.

Modo Vertical



Terminología del modo Vertical

Tasa de ascenso: Lo rápido que usted escala o desciende.

Velocidad vertical: Otro término para la tasa de ascenso.

Funciones del modo Vertical

El modo Vertical funciona como un modo de visualización sincronizado con el medidor GPS-3D con énfasis en la presentación de los datos de altitud. Particularmente, el modo Vertical adapta el reloj para ver la información relacionada con actividades verticales (por ejemplo escalar o esquiar).

NOTA: Si no usa el medidor GPS-3D, el modo Vertical funciona de igual manera que el modo Cronógrafo, presentando sólo la información de hora y tiempo de vuelta.

PARA UTILIZAR EL MODO VERTICAL

1. Pulse **MODE** hasta que el modo Vertical aparezca.
2. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el cronometraje.
3. Pulse **START/SPLIT** de nuevo para tomar un tiempo parcial y comenzar a cronometrar automáticamente una nueva vuelta.
4. Pulse **STOP/RESET** para detener el cronometraje cuando usted llega al final de su actividad.
5. Pulse **START/SPLIT** para continuar el cronometraje.

O

Pulse y sostenga **STOP/RESET** de nuevo para reiniciar desde cero.

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO VERTICAL

Cuando use los medidores de estado físico con su reloj, explore los datos de desempeño pulsando y soltando **DISPLAY**.

Las opciones para ver los datos de desempeño en el modo Vertical incluyen:

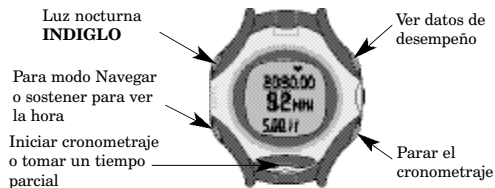
- ❖ **Pulso:** Pulso actual (se requiere el medidor HR).
- ❖ **Tasa de ascenso:** Velocidad vertical (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Paso:** Velocidad actual, expresada en minutos por unidad de distancia seleccionada, como millas o kilómetros (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Velocidad:** Velocidad actual (se requiere el medidor GPS-3D).

- ❖ **Distancia:** La distancia recorrida desde cuando el medidor GPS-3D fue iniciado (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Altitud:** La altura actual sobre el nivel del mar (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Ascensión:** La diferencia entre su altitud actual y la altitud cuando usted inició el cronógrafo (se requiere el medidor GPS-3D).

Ejemplo del modo Vertical

Usted está haciendo esquí extremo en Banff en un recorrido estimado de 2,700 pies verticales (214 metros verticales). Con interés en la precisión de lo estimado como también del tiempo que le tomará hacer su recorrido, usted inicia su medidor GPS-3D, va al modo Vertical y pulsa START cuando comienza a descender la montaña. Al final de su trayecto, pulsa STOP y luego DISPLAY hasta ver la Tasa de Ascenso y Ascensión (expresados en números negativos ya que usted se desplazó cuesta abajo). Use esta información para ver cuán rápido esquió y comparar la ascensión expresada en el reloj con lo estimado por su guía.

Modo Finalizar



Funciones del modo Finalizar

El modo Finalizar le permite predecir cuánto tiempo le tomará terminar una distancia específica basado en la información actual del medidor GPS-3D. Para ayudarlo a mantener el ritmo para su final previsto, usted puede también programar el reloj para que le avise si usted va muy rápido o muy despacio para su ritmo deseado.

NOTA: Si no usa el medidor GPS-3D, el modo Vertical funciona de igual manera que el modo Cronógrafo, presentando sólo la información de hora y tiempo de vuelta.

Usted debe colocar el cronógrafo a cero antes de utilizar el modo Finalizar o de lo contrario no funcionará apropiadamente.

PARA PROGRAMAR EL MODO FINALIZAR

Para instrucciones sobre ajuste de las funciones del reloj, incluyendo el modo Finalizar, ver la página 169, “Para programar las funciones del reloj”.

Para el modo Finalizar, usted puede ajustar los siguientes valores:

- ❖ Distancia pre-establecida o personalizada (para personalizar la distancia (hasta 999.99) y la unidad (NM, KM o MI)
- ❖ Tiempo previsto
- ❖ Opciones de alerta (una alerta audible hará que el reloj emita un sonido y destelle a la vez sobre el tiempo previsto y una alerta silenciosa hará que destelle solamente sobre el tiempo previsto final)

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO FINALIZAR

Cuando use los medidores de estado físico con su reloj, explore los datos de desempeño pulsando y soltando **DISPLAY**.

Las opciones para ver los datos de desempeño en el modo Finalizar incluyen:

- ❖ **Tiempo de finalización:** El tiempo de finalización previsto basado en su velocidad y distancia actuales. El tiempo de finalización destellará si usted va más despacio o más rápido que el tiempo previsto de finalización. Si usted se detiene, el reloj reemplaza el tiempo de finalización por STOPPED (detenido). (Se requiere el medidor GPS-3D)
- ❖ **Paso:** Velocidad actual, expresada en minutos por unidad de

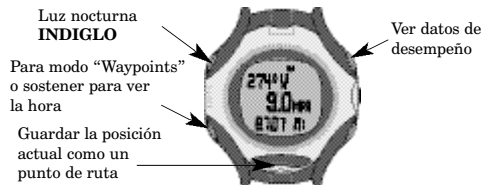
distancia seleccionada, como millas o kilómetros (se requiere el medidor GPS-3D).

- ❖ **Paso Promedio:** La velocidad promedio por minuto para el período en que el cronógrafo ha estado funcionando (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Distancia:** La distancia recorrida desde cuando el cronógrafo fue iniciado (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Velocidad:** Velocidad actual (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Velocidad promedio:** La velocidad promedio para el período en que el cronógrafo ha estado funcionando (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Pulso:** Pulso actual (se requiere el medidor HR).

Ejemplo del modo Finalizar

Usted se entrena para una competencia de ciclismo de 100 KM. El año pasado corrió en la misma competencia y finalizó con 4 horas, 15 minutos. Su meta para este año es finalizar en menos de 4 horas. Lee en una revista de entrenamiento que, cuando se entrena para una competencia, usted debe dedicar un día por semana a recorrer una distancia igual a la de su evento para lograr su tiempo. Para ayudarle a mantener el ritmo, usted ajusta el modo Finalizar a 100 KM para distancia y 4 horas para tiempo. Programa el reloj con una alerta sonora para avisarle cuando va más despacio que su ritmo para ayudarle a mantener su tren de competencia a medida que corre.

Modo Navegar



Terminología del modo Navegar

Waypoints: Un punto entre el comienzo y el final de una ruta. Los "waypoints" (puntos de ruta) sirven como marcas sobre lugares durante una actividad, que puede utilizar como ayuda para encontrar su ruta de regreso entre su punto final y su punto de partida.

Rumbo: La dirección en la que usted viaja con relación al norte. El reloj incluye un indicador numérico de rumbo en el modo Navegar.

NOTA: En el modo Configurar, usted puede programar su reloj para que lea el norte verdadero (el polo norte geográfico donde confluyen todas las líneas de longitud) o el norte magnético (el norte alineado con el campo magnético de la tierra). Ver "Programación de unidad" en la página 221 para más información.

Funciones del modo Navegar

El modo Navegar presenta información de dirección y registra su velocidad, distancia y altitud durante una actividad. Aunque usted puede programar hasta 10 puntos de ruta para marcar lugares específicos durante su actividad, este modo no funciona como una brújula. Usted debe estar en movimiento para obtener información de rumbo certera.

Además, el modo Navegar no funciona conjuntamente con el cronógrafo. Este modo presenta y actualiza automáticamente la información de la posición actual, pero no mantiene el tiempo.

NOTA: El modo Navegar no funcionará sin el uso del medidor GPS-3D. Si el medidor GPS-3D no funciona, usted recibirá el mensaje: "NO GPS DATA".

PARA UTILIZAR EL MODO NAVEGAR

1. Pulse **MODE** hasta que el modo Navegar aparezca.
2. Póngase en marcha. El reloj actualiza automáticamente la información que presenta.

Si usted se detiene los valores de altitud y de rumbo se inmovilizan.

PARA GUARDAR PUNTOS DE RUTA EN EL MODO NAVEGAR

Para el modo Navegar, usted sólo puede guardar puntos de ruta. Para todas las demás opciones de puntos de ruta, usted debe usar el modo "Waypoints".

Para instrucciones relativas a guardar puntos de ruta, ver “Para guardar un punto de ruta” en la página 195.

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO NAVEGAR

Cuando use los medidores de estado físico con su reloj, explore los datos de desempeño pulsando y soltando **DISPLAY**.

Toda la información en el modo Navegar requiere del medidor GPS-3D. Las opciones para ver los datos de desempeño en el modo Navegar incluyen:

- ❖ **Longitud:** La posición este/oeste expresada en grados, minutos y segundos desde el meridiano de Greenwich.
- ❖ **Latitud:** La posición norte/sur expresada en grados, minutos y segundos desde el ecuador.
- ❖ **Rumbo:** La dirección en la que usted viaja.
- ❖ **Velocidad:** Velocidad actual.
- ❖ **Distancia:** La distancia recorrida desde la activación del medidor GPS-3D.
- ❖ **Altitud:** La altura actual sobre el nivel del mar.

Ejemplo del modo Navegar

Acaba de comenzar una carrera a campo traviesa donde usted se desplaza entre puntos de ruta en el menor tiempo. Su última competencia incluía 8 puntos de ruta y usted finalizó en 42 minutos. Para ayudarle a mejorar su tiempo, usted programa una carrera de práctica. Usando la información de rumbo del modo Navegar, usted se desplaza entre puntos de ruta. Al final de la carrera, explora los datos de velocidad para ver cuán rápido completó la carrera.

Modo “Waypoints”



Terminología del modo “Waypoints”


Punto de ruta: Un punto entre el comienzo y el final de una ruta. Los puntos de ruta sirven como marcas de ubicación durante una actividad.

Rumbo: La dirección en la que usted viaja con relación al norte. En el modo “Waypoints” usted puede ver un rumbo gráfico cuando activa la función “Track Back” (rastreo).

Rumbo numérico en el modo Navegar



Rumbo gráfico usando Rastreo en el modo “Waypoints”

Orientación: Dirección hacia una meta. La información de orientación sólo aparece cuando usted utiliza la función “Track Back” como se indica con el gráfico de una casa. 

Rastreo: La función “Track Back” (rastreo) le permite navegar hasta un punto de ruta guardado desde su posición actual.

Funciones del modo “Waypoints”

El modo “Waypoints” presenta información de posición y le permite guardar hasta 10 puntos de ruta para marcar ubicaciones específicas de desplazamiento durante su actividad. Su ubicación actual siempre estará marcada con “CURRENT”.

Cuando usted guarda puntos de ruta, puede escoger una etiqueta de una lista pre-establecida incluida con el reloj. Las etiquetas pre-establecidas incluyen: WAYPNT # (donde # equivale al número del punto de ruta), JCT, HOME, START, FINISH, CAMP, TRAILHD, PEAK, o VISTA.

El modo “Waypoints” incluye la función “Track Back” que le permite navegar desde su posición actual hasta un punto de ruta guardado.

El modo “Waypoints” no funciona conjuntamente con el cronógrafo. Este modo presenta y actualiza automáticamente la información de la posición actual, pero no mantiene el tiempo. Además, el modo “Waypoints” no presenta ningún dato de desempeño.

NOTA: El modo “Waypoints” no funcionará sin el uso del medidor GPS-3D. Si el medidor GPS-3D no funciona, usted recibirá el mensaje “NO GPS DATA” (sin información de GPS).

PARA UTILIZAR EL MODO “WAYPOINTS”

1. Pulse **MODE** hasta que el modo “Waypoints” aparezca.
2. Póngase en marcha. El reloj actualiza automáticamente la información de la posición presentada.

PARA GUARDAR UN PUNTO DE RUTA

1. Pulse y sostenga **START/SPLIT** para guardar un punto de ruta.
2. Pulse **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)** para explorar las etiquetas pre-establecidas de puntos de ruta.
3. Pulse **DONE (MODE)** para guardar el punto de ruta.
4. Repita del 1 al 3 los pasos para guardar hasta nueve puntos de ruta adicionales.

Un signo de suma (+) aparecerá sobre la tecla **START/SPLIT** si el reloj tiene capacidad para más puntos de ruta.

Si usted intenta programar más de 10 puntos de ruta, recibirá el mensaje "MEMORY FULL" (memoria colmada).

NOTA: Usted también puede guardar puntos de ruta en el modo Navegar.

PARA VER O EDITAR PUNTOS DE RUTA



1. Pulse **▲ (DISPLAY)** para revisar un punto de ruta guardado.
2. Elija una de las siguientes opciones para ver o editar un punto de ruta.

❖ Para **ver** un punto de ruta, pulse **▲ (DISPLAY)** hasta que localice el punto de ruta que desea observar.

También puede seguir pulsando **▲ (DISPLAY)** hasta que usted navegue de regreso a su posición actual.

❖ Para **cambiar la etiqueta** de un punto de ruta, pulse

SET/FORMAT hasta que encuentre la etiqueta que desea usar.

❖ Para **borrar** un punto de ruta, pulse y sostenga **STOP/RESET**.

Si usted borra un punto de ruta, esto no reordenará las otras etiquetas. Por ejemplo, si usted ha marcado sus puntos de ruta WAYPNT 1, 2, y 3 y borra WAYPNT 2 usted tendrá entonces puntos de ruta marcados WAYPNT 1 y 3.

PARA UTILIZAR LA FUNCIÓN "TRACK BACK"



Usted puede

activar la función "Track Back" cuando esté listo para navegar desde su posición actual hasta uno de sus puntos de ruta guardados. Cuando está activada, la función "Track Back" prevalece sobre el modo "Waypoints". Usted no puede utilizar ninguna otra función hasta que desactive "Track Back".

1. Pulse **▲ (DISPLAY)** para elegir el punto de ruta deseado.

2. Pulse y sostenga **START/SPLIT**. Usted verá el mensaje "HOLD TO BEGIN TRACK" (sostenga para comenzar el rastreo).

El reloj presentará el rumbo y orientación actuales y la distancia estimada desde su posición actual hasta el punto de ruta elegido.

3. Póngase en marcha. El reloj presentará su posición actual hasta que ésta se alinee con el punto de ruta elegido.

El reloj calcula la distancia entre su posición actual y el punto de ruta elegido como una línea recta. Dependiendo de su rumbo y orientación, la distancia puede parecer que aumenta a medida que usted se desplace hacia su punto de ruta elegido.

4. Pulse y sostenga **STOP/RESET** para desactivar la función "Track Back" una vez que usted llegue a su destino.

5. Repita los pasos del 1 al 4 para navegar a otro punto de ruta guardado. Esto le permite trazar de nuevo su trayecto a través de una serie de puntos de ruta guardados.

Ejemplo del modo "Waypoints"

Como miembro de un club local de excursiones, usted va de voluntario a realizar la limpieza del camino antes de la apertura de cada temporada de "camping". Su mapa indica varios puntos de referencia a lo largo del camino, pero el camino mismo se ha llenado de maleza. Usted se desplace a lo largo del camino, limpiando la maleza para despejarlo y a cada punto de referencia programa un punto de ruta en su reloj. Cuando termina su ruta designada de limpieza, usted activa la función "Track Back" para volver a cada punto de referencia en su ruta y asegurarse que ha limpiado adecuadamente el camino.

Modo Datos de Vuelta

Luz nocturna
INDIGLO

Para modo
Resumen o
sostener
para ver la
hora



valor de los datos

valor de los datos

Funciones del modo Datos de Vuelta

El modo Datos de Vuelta le permite revisar información de vuelta guardada en cualquier momento. Para grabar los datos de vuelta, usted debe iniciar el cronógrafo.

Una vez que reinicia el cronógrafo desde cero para su siguiente actividad, se borran los datos de vuelta de la actividad anterior.

NOTA: Para ver un resumen de la información de su actividad entera, consulte “Modo Resumen” en la página 202.

PARA UTILIZAR EL MODO DATOS DE VUELTA

1. Pulse **MODE** hasta que “Lap Data” aparezca.
2. Pulse **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** para navegar por los datos de la vuelta.

Cada vuelta revisada presentará tres líneas de datos. La línea inferior presentará el número de la vuelta marcado “RCL” (revisión) para cada vuelta que usted guardó en el cronógrafo.

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO DATOS DE VUELTA

Exceptuando los tiempos de vuelta y acumulativos, el modo Datos de Vuelta se basa en los medidores de estado físico.

Si usted sólo utiliza un medidor, la información del otro medidor aparecerá en blanco si usted ha programado el reloj para ocultar los datos. Para información relativa a ocultar los datos, ver “Programación del reloj” en la página 220.

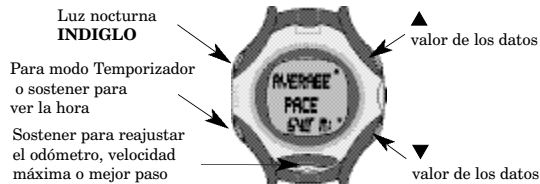
Las opciones para ver los datos de desempeño en el modo Datos de Vuelta incluyen:

- ❖ **Tiempo de vuelta y acumulativo:** “Lap Time” (tiempo de vuelta) incluye datos para cada parte de su actividad, y “Split Time” (tiempo acumulativo) muestra los datos de la actividad en su totalidad.
- ❖ **Velocidad y Paso Promedio de la Vuelta:** “Average Speed” (velocidad promedio) le informa su porcentaje de velocidad para la vuelta y “Average Pace” (paso promedio) le muestra su porcentaje de velocidad en términos de minutos por unidad de distancia.
- ❖ **Promedio de pulsaciones y distancia por vuelta:** “Average Heart Rate” (pulso promedio) presenta la frecuencia cardiaca promedio para la vuelta, y “Lap Distance” (distancia de la vuelta) indica cuán lejos fue su recorrido en la vuelta.
- ❖ **Altitud y Ascensión:** “Altitude” (altitud) muestra la altura sobre el nivel del mar al final de su vuelta y “Elevation” (ascensión) es el cambio en altitud para la vuelta.

Ejemplo del modo Datos de Vuelta

Le gusta montar en bicicleta, ¡pero usted acaba de terminar un largo recorrido y está agotado! En su agotamiento, olvidó mirar los datos de vuelta de su recorrido y puso el cronógrafo a cero. Cree que ha perdido sus datos, pero luego se acuerda. Todavía puede revisar los datos de vuelta, en tanto usted no reinicie primero el cronógrafo.

Modo Resumen



Terminología del modo Resumen

Odómetro: El odómetro registra la distancia a lo largo de las actividades hasta que usted lo regrese a cero.

Zona: Un rango de pulsaciones pre-establecido para su actividad.

Recuperación: Una medida de su estado físico y fatiga basada en la diferencia de sus pulsaciones durante un breve periodo de tiempo después de ejercicio extenuante. Para más información, ver

Herramientas de Zonas Cardíacas para Triunfar.

Funciones del modo Resumen

El modo Resumen le permite revisar la información total grabada por el cronógrafo para su más reciente actividad. Los datos no se actualizan mientras están en pantalla.

Al iniciar el cronógrafo desde cero para su próxima actividad se borra el resumen de datos de la actividad anterior, exceptuando la información del odómetro, que usted debe borrar manualmente.

NOTA: Para ver la información de cada parte individual de su actividad, consulte “Modo Datos de Vuelta” en la página 199.

PARA UTILIZAR EL MODO RESUMEN

1. Pulse **MODE** hasta que el modo Resumen aparezca.
2. Pulse **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** para navegar por la información del resumen.

PARA REAJUSTAR LAS FUNCIONES EN EL MODO RESUMEN

Cuando esté revisando los valores ya sea del odómetro, velocidad máxima o mejor paso, pulse y sostenga **START/SPLIT** para poner los valores a cero.

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO RESUMEN

Exceptuando los tiempos de vuelta y acumulativos, el modo Resumen se basa en los medidores de estado físico.

Si usted sólo utiliza un medidor, la información del otro medidor aparecerá en blanco si usted ha programado el reloj para ocultar los datos. Para información relativa a ocultar los datos, ver “Programación del reloj” en la página 220.

Las opciones para ver los datos de desempeño en el modo Resumen incluyen información de los siguientes seis grupos de datos:

Velocidad

- ❖ **Velocidad promedio:** Su velocidad promedio calculada dividiendo distancia por tiempo.
- ❖ **Velocidad máxima:** Su mayor velocidad.
- ❖ **Paso Promedio:** Su velocidad promedio calculada como minutos por unidad de distancia recorrida.
- ❖ **Mejor Paso:** Su menor tiempo recorrido por minuto.

Distancia

- ❖ **Distancia del evento:** Su distancia acumulada recorrida durante la actividad mientras el cronógrafo estaba en marcha.
- ❖ **Odómetro:** Su distancia acumulada recorrida desde la última vez que reinició manualmente el odómetro. Puesto que el odómetro no funciona conjuntamente con el cronógrafo, usted puede utilizar esta función para registrar la distancia acumulada a lo largo de varios ejercicios.

Vertical

- ❖ **Ascenso total:** El ascenso total acumula todos los cambios positivos de altitud durante su actividad. Si usted sube y baja corriendo 10 veces una cima de 200 pies (60 mt), su ascenso total es 2000 pies (610 mt) (200 pies multiplicado por 10 viajes).
- ❖ **Descenso total:** El descenso total acumula todos los cambios negativos de altitud durante su actividad. Si usted sube y baja corriendo una cima de 200 pies (60 mt) 10 veces, su descenso total es 2000 pies (610 mt) (200 pies multiplicado por 10 viajes).
- ❖ **A/Arriba de XXXX:** Su tiempo a o sobrepasando una altura

específica durante su actividad (ver “Programación de Altitud” en la página 218 para información relativa al ajuste de esta función).

Pulso

- ❖ **Promedio de pulsaciones:** Su promedio de pulsaciones calculado sobre el periodo en que el cronógrafo estaba en marcha.
- ❖ **Pulso máximo:** La pulsación más alta grabada durante su actividad.
- ❖ **Pulso mínimo:** La pulsación más baja grabada durante su actividad.
- ❖ **Tiempo en Rangos:** Teniendo en cuenta el tiempo total de su ejercicio, el reloj muestra cuánto tiempo usted gastó en cada una de los dos rangos de pulsaciones durante su actividad (ver “Programación del HRM” en la página 215 para información al ajustar esta función).
- ❖ **Pulso Promedio en Rangos:** El pulso promedio en cada una de los dos rangos de pulsaciones.
- ❖ **Recuperación:** Su pulso cambia sobre un periodo de tiempo elegido grabado al final de su actividad (ver “Programación del HRM” en la página 215 para información al ajustar esta función). Si usted tiene puesto el medidor HR, puede iniciar un cálculo de recuperación al estar en modo Resumen pulsando y sosteniendo **START/SPLIT**.

Hora

❖ **Tiempo del evento:** El tiempo total de su actividad mientras el cronógrafo estaba en marcha. El tiempo del evento es equivalente al tiempo acumulativo en los modos del cronógrafo.

GPS

❖ **Nivel de la pila del GPS:** El voltaje actual para el medidor GPS-3D presentado en un gráfico de barras. Usted debe tener puesto el medidor GPS-3D para ver esta información. Cuando el gráfico muestra sólo una parte (usted verá también el símbolo de pila en la pantalla del reloj), debe cambiar la pila.

Ejemplo del modo Resumen

Se encuentra a seis semanas de correr media maratón. Esta media maratón incluye una parte cuesta arriba bastante dura que se eleva de 2.500 (762m) a 4.500 pies (1.372m) sobre el nivel del mar y luego vuelve a 3.000 pies (914m) sobre el nivel del mar. Para ayudarlo a entrenar para este evento, usted se ha fijado dos metas para el próximo mes: correr 100 millas (161 KM) y programar una carrera por semana en la cual usted escale al menos 1.500 pies (457m). Con el modo Resumen, usted puede usar el odómetro para registrar su distancia total para el mes y utilizar la información vertical para registrar a la vez el ascenso total y el tiempo sobre 2.500 pies (762m) para su escalada semanal.

Modo Temporizador



Terminología del modo Temporizador

Entrenamiento interválico: Usted puede usar el entrenamiento interválico como ayuda para variar el nivel de intensidad dentro de un ejercicio por periodos específicos de tiempo, lo cual finalmente le ayudará a ejercitarse por más tiempo e intensidad. El modo Temporizador incluye cronometraje para dos intervalos, I1 y I2, como apoyo a su entrenamiento interválico.

Funciones del modo Temporizador

El modo Temporizador le permite programar un tiempo fijo desde el cual el reloj cuenta regresivamente hasta cero (por ejemplo, 10, 9, 8,...) hasta dos intervalos cronometrados (I1 y I2). Usted puede programar el temporizador para detenerse, repetir o cambiar al modo Cronógrafo, Vertical o Finalizar después del conteo regresivo.

Puede pulsar **MODE** desde el modo Temporizador para pasar la pantalla hacia otro modo sin interrumpir el funcionamiento del temporizador. El símbolo del reloj de arena aparecerá para indicar el funcionamiento del temporizador.

NOTA: El temporizador incluye ajustes para dos intervalos. Sin embargo, si usted programa cualquier intervalo a cero, funcionará usando sólo un intervalo.

PARA PROGRAMAR EL MODO TEMPORIZADOR

Para instrucciones sobre ajuste de las funciones del reloj, incluyendo el modo Temporizador, ver la página 169, “Para programar las funciones del reloj”.

Para el modo Temporizador, usted puede ajustar los siguientes valores:

- ❖ Tiempo (horas, minutos, segundos hasta 99 horas, 59 minutos, y 59 segundos).
- ❖ Terminar la acción (STOP, REPEAT, o CHRONO, VERTI, o FINISH).

PARA UTILIZAR EL MODO TEMPORIZADOR

1. Pulse **START/SPLIT** para iniciar el conteo regresivo del temporizador.
Pause el conteo regresivo pulsando **STOP/RESET**, reanude el conteo regresivo pulsando **START/SPLIT** de nuevo, o reinicie el temporizador, pulsando y sosteniendo **STOP/RESET**.
2. Cuando el temporizador llega a cero para cada intervalo, suena una breve alerta.

3. El temporizador se detendrá después de la alerta si está programado a STOP (parar).

O

El temporizador comenzará otro conteo regresivo si se programa a REPEAT (repetir) y continúa hasta que usted pulse **STOP/RESET**.

La línea inferior de la pantalla mostrará “RPT” y un número (por ejemplo, RPT 2). “RPT” indica que el temporizador está repitiendo y el número las veces que el temporizador ha



circulado por la repetición del conteo regresivo. Usted verá igualmente el símbolo de repetición para indicar que el temporizador está programado para repetir.

O

El temporizador cambiará al modo Cronógrafo, Finalizar o Vertical si está programado a uno de esos modos.

Usted verá el símbolo de cambiar, para indicar que el temporizador cambiará a los modos al final del conteo regresivo.

- NOTA:** El temporizador sólo cambiará al modo Cronógrafo, Finalizar o Vertical si usted pone el cronógrafo a cero y se desactiva la función “Sync Timer & Chrono” (ver “Programación de manos libres” en la página 219).

Cuando usted programa el temporizador a cambiar de modo al final del conteo regresivo, la información grabada estando en el modo Temporizador no se trasladará al siguiente modo y no se presentará en el modo Resumen.

PARA VER LOS DATOS DE DESEMPEÑO EN EL MODO TEMPORIZADOR

Cuando use los medidores de estado físico con su reloj, explore los datos de desempeño pulsando y soltando **DISPLAY**.

Las opciones para ver los datos de desempeño en el modo Temporizador incluyen:

- ❖ **Pulso:** Pulso actual (se requiere el medidor HR).
- ❖ **Velocidad:** Velocidad actual (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Paso:** Velocidad actual, expresada en minutos por unidad de distancia seleccionada, como millas o kilómetros (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Distancia:** Distancia recorrida mientras el temporizador está en marcha (se requiere el medidor GPS-3D).
- ❖ **Altitud:** La altura actual sobre el nivel del mar (se requiere el medidor GPS-3D).

Ejemplo del modo Temporizador

Como parte de un programa integral de salud, usted se ha fijado una meta de correr 30 minutos, cuatro días por semana. Comienza caminando por 25 minutos y corriendo por 5. Usted programa I1 en el modo Temporizador por 25 minutos, e I2 por cinco minutos y después sale a su caminata. Cuando escuche la señal sonora a los 25 minutos de su caminata, sabe que es tiempo de comenzar sus cinco minutos de carrera. Con el tiempo, usted organiza sus intervalos de carrera hasta que sea capaz de correr por los 30 minutos.

Modo Alarma



Funciones del modo Alarma

Usted puede usar su reloj como un reloj de alarma hasta con cinco alarmas separadas. Cuando programa una alarma, el símbolo del reloj de alarma aparece en el modo Hora del Día. La alarma puede alertarle a la misma hora cada día, o sólo los días hábiles, fines de semana o incluso sólo una vez (útil para recordatorios de citas).

Cuando el reloj llega a una alarma programada, suena el tono de alarma y la luz nocturna **INDIGLO** destella por 20 segundos. Puede silenciar la alarma durante este periodo presionando cualquier botón en el reloj, o, si usted no la silencia antes de que ésta finalice, una alarma retroactiva sonará después de cinco minutos.

PARA PROGRAMAR UNA ALARMA EN EL MODO ALARMA

Para instrucciones sobre programación de las funciones del reloj, incluyendo el modo Alarma, ver la página 169, “Para programar las funciones del reloj”.

Para el modo Alarma, usted puede programar los siguientes valores:

- ❖ Número de alarma (ALM 1 hasta ALM 5).
- ❖ Status de la alarma (DESACTIVADA O ACTIVADA).

También puede pulsar **START/SPLIT** para cambiar el status de la alarma.

- ❖ Tipo de alarma (WEEKDAYS (días hábiles), WEEKENDS (de fines de semana), ONCE (sólo una vez), o DAILY (diaria).

Una alarma “DAILY” timbrará cada día a la hora elegida, una alarma “WEEKDAYS” timbrará de lunes a viernes a la hora elegida, una alarma “WEEKENDS” timbrará el sábado y el domingo a la hora elegida, y una alarma “ONCE” timbrará una vez a la hora elegida y luego se apagará automáticamente.

- ❖ Hora de alarma (horas, minutos y AM/PM si la hora se ajusta al formato de 12 horas).

NOTA: Si usted cambia cualquier ajuste de la alarma, automáticamente la deja activada.

Modo Configurar



Terminología del modo Configurar

Programación Rápida: Pulsando **START/SPLIT** cuando aparece el signo +, usted puede cambiar la programación más común para el grupo programado sin iniciar el procedimiento entero de programación.

NOTA: En la sección del modo Configurar, la terminología también aparecerá en la sección del grupo programado al cual se aplica.

Grupos de programación en el modo Configurar

Utilice el modo Configurar para programar opciones que mejoren el desempeño de otros modos del reloj. Los ajustes en el modo Configurar incluyen seis grupos para ser programados:

- ❖ **PROGRAMACIÓN DEL HRM:** Las programaciones de pulso le permiten establecer rangos de pulsaciones deseados para su frecuencia cardíaca.

- ❖ **PROGRAMACIÓN DE V+D:** Los ajustes de velocidad y distancia afectan la respuesta del reloj a los datos recibidos del medidor GPS-3D.
- ❖ **PROGRAMACIÓN DE ALTITUD:** Los ajustes de altitud establecen la altura deseada y cálculos de tasa de ascenso y nivelación.
- ❖ **PROGRAMACIÓN DE “MANOS LIBRES”:** El ajuste de “manos libres” da opciones para configurar el reloj para que funcione automáticamente sincronizado con el medidor GPS-3D.
- ❖ **PROGRAMACIÓN DEL RELOJ:** Los ajustes del reloj dan opciones para personalizar el funcionamiento general del reloj, incluyendo ocultar los datos o modos.
- ❖ **PROGRAMACIÓN DE UNIDAD:** Los ajustes de unidad le permiten determinar las unidades presentadas de distancia (por ejemplo millas vs kilómetros) y de pulso (pulsaciones vs porcentaje).

PARA PROGRAMAR FUNCIONES EN EL MODO CONFIGURAR

A diferencia de otras funciones de programación en el reloj, los grupos de programación en el modo Configurar están organizados por jerarquía en un menú.

1. Pulse **MODE** hasta que el modo Configurar aparezca.
2. Pulse **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** para ir al siguiente grupo de programación o al anterior.
3. Pulse **SELECT (SET/FORMAT)** para ingresar en un grupo de programación.

4. Pulse **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** para navegar por las opciones dentro de un grupo de programación.
5. Pulse **SELECT (SET/FORMAT)** para elegir una opción dentro de un grupo de programación. Esto puede permitirle cambiar una programación o llevarle a otro nivel.
6. Pulse **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)** para establecer la opción dentro de un grupo de programación.
7. Pulse **DONE (MODE)** cuando haya acabado de establecer una opción dentro de un grupo de programación.
8. Pulse **DONE (MODE)** de nuevo para volver al nivel del grupo de programación.

Opciones del modo Configurar

PROGRAMACIÓN DEL HRM



Configure los siguientes ajustes de pulso:

- ❖ **TZ1 y TZ2:** Para cada uno de los dos rangos deseados, usted puede elegir uno de los cinco rangos de pulsaciones pre-establecidos basado en un porcentaje de su pulsación máxima. También puede personalizar cada límite a sus propios límites de alta y baja seleccionados. Puesto que TZ1 y TZ2 funcionan al mismo tiempo, usted registrará información más útil si no establece los límites de rango sobreponiéndose el uno al otro. Para información sobre la importancia de llevar cuenta de los datos de pulsaciones, ver **Herramientas de Zonas Cardiacas para Triunfar**.
- ❖ **Alerta audible:** Puede programar la alerta para advertirle con un sonido cuando usted va arriba de, abajo de, o tanto arriba como abajo de su rango de pulsaciones, o no alertarlo del todo.
- ❖ **Recuperación:** Usted puede programar el tiempo de recuperación a un minuto, dos, o descanso. Esto le ayuda a determinar cuán rápido su corazón retorna a un nivel más bajo de pulso al final de su actividad. Entre más rápido su retorno, mejor su nivel de estado físico.
- ❖ **Pulso máximo:** Ingrese su pulso máximo. Este valor se usa para calcular cinco rangos de pulso pre-establecidos y servirle de referencia para su pulso expresado como un porcentaje de máxima.

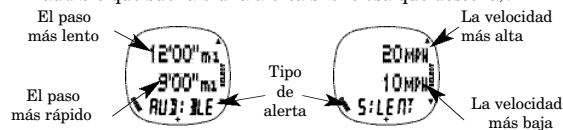
NOTA: Antes de configurar los ajustes de su pulso, consulte **Herramientas de Zonas Cardiacas para Triunfar** por información sobre cómo determinar su pulso máximo.

PROGRAMACIÓN DEL MEDIDOR GPS-3D

Nivelación: La nivelación es útil si usted siente que los valores de velocidad o de paso presentados aparentan ser demasiado inestables. La nivelación aplica un filtro promediante y puede causar que los valores de velocidad o de paso presentados respondan más despacio a los cambios.

Configure los siguientes ajustes de velocidad y distancia:

- ❖ **Tipo de Zona:** Ajuste el reloj para llevar cuenta de su velocidad o de su paso y alertarle si usted va demasiado lento o demasiado rápido (los tipos de alerta incluyen una alerta audible que suena o una alerta silenciosa que destella).



NOTA: Usted puede fijar los límites de velocidad y paso independientemente. Por ejemplo, establezca límites de paso para controlar el ritmo de su carrera y fije límites de velocidad útiles para ciclismo. Después cambie simplemente los ajustes para cada actividad.

- ❖ **Alerta de Distancia:** Programa el reloj para alertarle sobre los intervalos de distancia. Por ejemplo, usted puede programar el reloj para alertarle sobre cada milla que recorre. La alerta de distancia sólo funcionará cuando el cronógrafo está en marcha.

- ❖ **Nivelación de Velocidad:** Activa o desactiva la nivelación de velocidad.
- ❖ **Nivelación del Paso:** Activa o desactiva la nivelación del paso.

PROGRAMACIÓN DE ALTITUD

Nivelación: La nivelación es útil si usted siente que los valores de altitud presentados aparentemente son demasiado inestables. La nivelación aplica un filtro promediante y puede causar que los valores de altitud presentados respondan más despacio a los cambios.

Configure los siguientes ajustes de altitud:

- ❖ **Altitud Deseada:** Establezca la alerta de altitud para avisarle cuando usted sobrepasa una altitud específica. Cuando alcance la altitud deseada, el reloj suena y comienza el cronometraje. Si usted se desplaza a una altitud inferior a la deseada, el reloj suspende el cronometraje hasta que usted vaya de nuevo a la altitud deseada.
- ❖ **Altitud Máxima:** Establezca la altitud máxima para avisarle si usted sobrepasa un valor de altitud que no desea exceder. Si excede su altitud, el reloj sonará hasta que usted vaya debajo de la máxima altitud.
- ❖ **Nivelación:** Activa o desactiva la nivelación de altura.
- ❖ **Actualizar la Tasa de Ascenso:** Ajuste el reloj para actualizar el periodo al cual se calcula la tasa de ascenso. Puede elegir intervalos de 30 segundos, o uno, 10, 30 o 60 minutos. Programe esta función, con intervalos cortos para actividades

verticales rápidas como esquiar, o con intervalos largos para actividades verticales lentas como escalar.

PROGRAMACIÓN DE “MANOS LIBRES”

La función “manos libres” se utiliza con el medidor GPS-3D. Ésta automatiza las funciones del cronógrafo, para que usted se concentre libremente en su ejercicio en lugar de estar operando el reloj.

Configure los siguientes ajustes de manos libres:

- ❖ **Auto-Acumulativo:** Esta función habilita al cronógrafo para tomar automáticamente tiempos parciales basado en intervalos (cuando usted fija intervalos en el modo Temporizador), o a una distancia, altitud, o a una hora que usted determine. Por ejemplo, usted puede programar el reloj para tomar un tiempo parcial a cada milla y luego comparar la información de cada milla en el modo Datos de Vuelta después de completar su actividad.
- ❖ **Auto-Iniciar:** Esta función habilita al cronógrafo para iniciarse cuando usted se pone en movimiento. Puede tomar varios segundos para que el medidor GPS-3D detecte su movimiento, causando un ligero atraso en el tiempo de inicio.
- ❖ **Auto-Parar:** Esta función habilita al cronógrafo para detenerse cuando usted se detiene. Puede tomar varios segundos para que el medidor GPS-3D detecte que usted se ha detenido, causando un ligero atraso en el tiempo de parar.

NOTA: Incluso cuando está activada, usted puede todavía iniciar y parar manualmente el cronógrafo y tomar tiempos parciales manuales sin afectar la función “manos libres”.

- ❖ **Sync Timer & Chrono:** Esta función le permite programar el temporizador y el cronógrafo para que se inicien y paren simultáneamente, de modo que usted pueda grabar la información del cronógrafo cuando use el temporizador. Usted debe desactivar la configuración “Sync Timer & Chrono” (sincronizar temporizador & cronógrafo) si desea que el temporizador cambie al modo Cronógrafo, Finalización o Vertical al final de un conteo regresivo en el modo Temporizador.

PROGRAMACIÓN DEL RELOJ

Configure los siguientes ajustes del reloj:

- ❖ **Modo nocturno:** Cuando está activada, la luz nocturna **INDIGLO** se enciende cuando usted pulsa cualquier botón. Esta función se desactiva automáticamente después de ocho horas.
- ❖ **Timbre a cada hora:** Cuando está activada, el reloj timbrará a cada hora en punto.
- ❖ **Sonido al pulsar:** Cuando está activado, el reloj emitirá un sonido cuando usted pulsa cualquier botón.
- ❖ **Modo Ocultar:** A su elección usted puede presentar, ocultar o desactivar los siguientes modos: Vertical, Finish, Lap Data, Summary, Timer, Navigate, Waypoints, o Alarm. Por ejemplo, si oculta el modo Navegar, usted no verá información alguna de este modo a menos que esté usando el medidor GPS-3D. Si

desactiva el modo Navegar, éste no se mostrará hasta cuando usted lo active de nuevo desde el modo Configurar.

- ❖ **Ocultar datos:** A su elección usted puede presentar u ocultar datos de cada una de los medidores de estado físico. Por ejemplo, si usted usa sólo el medidor HR para su ejercicio y elige ocultar los datos del medidor GPS-3D, usted no verá ninguna información relacionada con velocidad porque los datos de velocidad se basan en el uso del medidor GPS-3D.

PROGRAMACIÓN DE UNIDAD

Auto-unidades (cuándo usarlas): En la programación de Unidad usted puede establecer la velocidad, paso, altitud y referencia al norte como automáticas. Cada unidad establecida como automática seguirá la unidad programada para distancia.

Auto-unidades (cuándo no usarlas): No las use como automáticas cuando usted desea diferentes unidades para velocidad, paso o altitud.

Por ejemplo, una corredora escoge usualmente kilómetros para sus ajustes de unidad. Sin embargo, cuando corre una maratón, ella cambia su unidad de distancia a millas (una maratón es siempre de 26.2 millas), pero escoge kilómetros como el ajuste de unidad para el paso. Durante la maratón, la corredora puede ver su distancia en millas para comparar las marcaciones del recorrido de la competencia, pero puede ver su paso en la forma más acostumbrada en kilómetros para entender con más claridad cuán rápido va corriendo.

Configure los siguientes ajustes de unidad:

- ❖ **Distancia:** Programe el reloj para presentar la distancia en términos de millas, kilómetros o millas náuticas.
- ❖ **Velocidad:** Programe el reloj para presentar la velocidad en términos de millas por hora (MPH), kilómetros por hora (KPM), millas náuticas (NM), o automática.
- ❖ **Paso:** Programe el reloj para presentar el paso en términos de millas, kilómetros, millas náuticas o automática.
- ❖ **Altitud:** Programe el reloj para presentar la altitud en términos de pies, metros o automática.
- ❖ **Referencia al norte:** Programe la referencia al norte hacia el norte verdadero o hacia el norte magnético.
- ❖ **Pulso:** Programe el reloj para presentar su pulso en pulsaciones por minuto (BPM) o como un porcentaje de su máxima pulsación (%MAX). Las unidades de pulso elegidas aparecerán en todos los datos de pulsaciones del reloj, incluyendo el rango de pulsaciones deseado.

NOTA: Si cambia las unidades durante un ejercicio, los datos de velocidad, paso y distancia serán corregidos para las unidades recién seleccionadas.

CUIDADO & MANTENIMIENTO

Cambiando la pila

ADVERTENCIA: CAMBIAR LA PILA POR SU CUENTA PUEDE CAUSAR UN DAÑO AL RELOJ. TIMEX RECOMIENDA LLEVAR EL RELOJ A UN JOYERO O DISTRIBUIDOR PARA QUE REEMPLACE LA PILA.

Si decide cambiar la pila usted mismo, siga cuidadosamente los pasos a continuación:

1. Coloque el reloj bocabajo sobre una superficie plana.
2. Separe las dos mitades de la pulsera del reloj usando un destornillador pequeño de cabeza plana.

NOTA: Usted debe instalar la parte trasera del reloj (tapa de la caja) en la misma dirección en que la quitó o el timbre no funcionará después de reensamblado.

3. Usando un destornillador Phillips 00, quite los cuatro tornillos que aseguran la tapa y póngalos a un lado. Quite la tapa con cuidado y póngala a un lado.

ADVERTENCIA: MANTENGA SIEMPRE EL RELOJ BOCABAJO SOBRE SU SUPERFICIE DE TRABAJO. SI USTED VOLTEA EL RELOJ PARA QUITAR LOS TORNILLOS O LA TAPA PUEDE PERDER LOS PEQUEÑOS CONECTORES ELÉCTRICOS ADENTRO DEL RELOJ.

4. Abra con cuidado la abrazadera de la pila y saque la pila.
5. Ponga una nueva pila CR2025 en el compartimento de la pila, asegurándose que el lado con la marca “+” esté al frente.
6. Cierre la abrazadera de la pila.
7. Coloque de nuevo la tapa, asegurándose que el empaque oscuro se ajuste firmemente en la ranura de la caja y que la tapa se alinee adecuadamente con el reloj para que el timbre se alinee con las conexiones internas (ver nota después del paso 2).
8. Sujete con cuidado las correas de modo que la parte más corta con la hebilla se enganche al juego superior de agarraderas.

Luz nocturna INDIGLO

La tecnología electroluminiscente patentada (patentes de EUA 4.527.096 y 4.775.964) utilizada en la luz nocturna INDIGLO ilumina toda la cara del reloj por la noche y en condiciones de poca luz.

Resistencia al agua

Su reloj puede resistir presión del agua hasta por 86 psi (equivalente a una inmersión de 164 pies o 50 metros bajo el nivel del mar). Esta resistencia a 50 metros permanece invariable hasta tanto usted mantenga el cristal, los botones y la caja intactos.

ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO OPRIMA NINGÚN BOTÓN BAJO EL AGUA.

Aunque su reloj resistirá el agua, usted no debe usarlo para buceo, pues no es un reloj de buzo y usted debe lavar su reloj con agua fresca después de expuesto al agua salada.

NOTA: ESTE RELOJ NO PRESENTARÁ DATOS DE V+D O DE PULSACIONES CUANDO SE UTILIZA DEBAJO DEL AGUA.

INFORMACIÓN LEGAL

Garantía internacional (garantía limitada para EUA)

Timex Corporation garantiza su reloj contra defectos de fabricación por un período de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta Garantía Internacional.

Cabe aclarar que Timex tiene la libertad de optar por reparar el reloj con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados, y también podría optar por reemplazarlo por un modelo idéntico o similar.

ADVERTENCIA: ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU PRODUCTO BASADOS EN ESTAS CONDICIONES:

- 1) después de que vence el plazo de la garantía;
- 2) si el producto inicialmente no se compró a un distribuidor autorizado;
- 3) si las reparaciones efectuadas no las hizo el fabricante;
- 4) si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
- 5) si son en la caja, los accesorios o la pila. Se le podría cobrar por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA SE OFRECE EN FORMA EXCLUSIVA Y EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA, SEA EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSIVE TODA GARANTÍA IMPLÍCITA PARA FINES COMERCIALES O DE ADECUACIÓN A FINES PARTICULARES. TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR PERJUICIOS DIRECTOS, INDIRECTOS NI ESPECIALES.

En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de perjuicios, por lo cual las limitaciones mencionadas anteriormente podrían no aplicarse en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, por favor devolver el reloj al fabricante, a una de sus sucursales o al comercio minorista adonde se compró el producto, adjuntando el Cupón de Reparación diligenciado o, solamente en EUA y Canadá, el Cupón de Reparación diligenciado o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, adjuntar el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): en EUA, un cheque o giro postal (“money order”) por US\$7.00; en Canadá, un cheque o giro postal por CAN\$6.00; en Reino Unido, un cheque o giro postal por UK£ 2.50. En otros países se le cobrará por gastos de manipulación y envío.

ADVERTENCIA: JAMÁS INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO.

EUA: llamar al 1-800-328-2677 por información de garantía adicional. **Canadá:** llamar al 1-800-263-0981. **Brasil:** al 0800-168787. **México:** al 01-800-01-060-00. **Centroamérica, el Caribe, Bermuda y las Bahamas:** al (501) 370-5775 (EUA). **Asia:** al 852-2815-0091. **El Reino Unido:** al 44.020 8687 9620. **Portugal:** al 351 212 946 017. **Francia:** al 33 3 81 63 42 00. **Alemania:** al +43 662 88 92130. **Oriente Medio y África:** al 971-4-310850. **Otras zonas:** comuníquese con su vendedor o distribuidor local de Timex para información sobre garantía.

**GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX — CUPÓN
DE REPARACIÓN DEL RELOJ**

Fecha de compra original: _____
(Si lo tiene, adjunte el recibo de compra)

Comprado por: _____
(Nombre, dirección y teléfono)

Sitio de compra: _____
(Nombre y dirección)

Razón de devolución: _____

ESTE ES SU CUPÓN PARA REPARAR EL RELOJ. GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.

Servicio

Si su reloj tuviera que ser reparado, envíelo a Timex según lo indicado en la Garantía Internacional de Timex o bien envíelo a:

Dirección:

Línea de Emergencia
sobre el Reloj
1302 Pike Avenue
North Little Rock, AR 72203

Línea de Emergencia
sobre el Reloj
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex participantes pueden enviarle un sobre con la dirección impresa que usted necesita. En la Garantía Internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita su reloj.

Si tiene consultas sobre el servicio, llame al 1-800-328-2677.

Si necesita un brazalete o una banda de reemplazo, llame al 1-800-328-2677.

Aviso de FCC (EUA) / Aviso de IC (Canadá)

Timex Corporation declara que los siguientes productos, con todos los componentes del sistema Bodylink de Timex, cumplen con las reglas correspondientes de FCC Sección 15 y las reglas canadienses para la industria para dispositivos Clase B como se detalla a continuación:

Medidores de estado físico

NOMBRE DEL PRODUCTO:

- ❖ **Speed + Distance System** GPS Transceiver Series
M8xx/M5xx/M1xx
- ❖ **Heart Rate Monitor System** HRM Transmitter Series
M8xx/M5xx

TIPOS DE PRODUCTO:

Radiador intencional

Estos dispositivos cumplen con la Sección 15 de las Reglas de FCC. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) no provocarán interferencias nocivas y (2) aceptarán todas las interferencias que reciban, incluso interferencias que podrían provocar un funcionamiento no deseado.

Modelo	FCC ID No.	Certificación núm.
Monitor de Ritmo Cardíaco M821	EP9TMXHRM	481021492A
Monitor de Ritmo Cardíaco M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor Velocidad + Distancia M850	EP9TMXM850	3348A-12181
Monitor Velocidad + Distancia M185	EP9TMXM185	348A-M185

Reloj Performance

NOMBRE DEL PRODUCTO:

- ❖ **Receptores para relojes** HRM/Speed+Distance Series
M8xx/M5xx
- ❖ **Grabadores de datos** HRM/Speed+Distance Series
M5xx/M1xx

TIPO DE PRODUCTO:

Radiador no intencional

Luego de probar este equipo se ha determinado que cumple con los límites establecidos para los dispositivos digitales Clase B, de acuerdo con la Sección 15 del reglamento de FCC. Estos límites se han fijado para proporcionar un grado de protección razonable contra interferencias nocivas en áreas residenciales. Este equipo genera, usa y emite energía de radiofrecuencia y, si no se usa según lo indicado en el manual de instrucciones, podrá causar interferencias en las comunicaciones de radio. Si este equipo causa interferencias en la recepción de señales de radio o televisión (determinado al encender y apagar el equipo), se recomienda al usuario que para evitar la interferencia oriente la antena receptora en otra dirección o la cambie de lugar. También puede aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.

ADVERTENCIA: Cualquier cambio o modificación al equipo antes mencionado que no esté expresamente aprobada por Timex Corporation podría anular la autoridad que tiene el usuario de operar este reloj.

AVISO DE LA INDUSTRIA CANADIENSE: Este aparato digital Clase B cumple con la norma canadiense ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Declaración de cumplimiento

Nombre del fabricante: Timex Corporation
Dirección del fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declara que los siguientes productos, que incluyen todos los componentes de Bodylink de Timex, cumplen con las Directivas relevantes de la UE respecto a:

Nombre del Producto:

- ❖ Speed + Distance System GPS Transceiver Series M8xx/M5xx/M1xx
- ❖ Heart Rate Monitor System HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

cumplen con las siguientes especificaciones del producto:

- ❖ **LVD: 72/23/EEC**
Seguridad: IEC 60950

❖ **EMC: 89/336/EEC y enmiendas 92/31/EEC, 93/68/EEC y 98/13/EEC**

Emisiones: EN300-330-1, -2
Emisión irradiada 9kHz a 30MHz H-Field (magnética)
Emisión irradiada 30MHz a 1000MHz E-Field (eléctrica), Ref. EN55022

Inmunidad: EN300-683
Inmunidad irradiada 80MHz a 1000MHz, Ref. EN61000-4-3
ESD descarga electrostática
Ref. EN61000-4-2

- ❖ **Información Complementaria:** Los productos anteriores cumplen con los requisitos de la Directiva de bajo voltaje 72/23/EEC y la Directiva EMC 89/336/EEC (incluso las enmiendas 92/31/EEC, 93/68/EEC y 98/13/EEC) y lucen la marca **CE** 0983(!) de acuerdo con ello. Organización que notifica - Underwriters Laboratories Inc., CAB# - 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declara que estos equipos de radio de baja potencia cumplen con los requisitos esenciales y otras disposiciones relevantes de la Directiva R&TTE 1999/5/EC.

Nombre del Producto:

❖ Receptores para relojes HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx

❖ Grabadores de datos HRM/Speed+Distance Series M5xx/M1xx

cumplen con las siguientes especificaciones del producto:

❖ **Norma de Emisiones Genéricas EN 55022: 1998**

❖ **Norma de Inmunidad Genérica EN 55024: 1998**

❖ **Información Complementaria:** Los productos anteriores cumplen con los requisitos de Compatibilidad Electromagnética (EMC) Directiva 89/336/EEC (incluso las enmiendas 92/31/EEC, 93/68/EEC y 98/13/EEC) y lucen la marca **CE** de acuerdo con ello. Organización que evalúa el cumplimiento (CAB) - Underwriters Laboratories Inc., CAB# 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declara que estos equipos electrónicos de baja potencia cumplen con los requisitos esenciales y otras disposiciones relevantes de la Directiva EMC.

Agente:



Brian J. Hudson

Director, Ingeniería de pruebas y Desarrollo de Módulos

Fecha: 13 de agosto de 2004, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

INDICE ANALITICO

Introduzione	243
Benvenuti!.....	243
Organizzazione del manuale	244
Risorse.....	245
Fonti di informazione cartacee	245
Risorse sul Web	245
Descrizione del Performance Watch	246
Terminologia relativa all'orologio	246
Il cronografo	247
Funzioni dei pulsanti dell'orologio	248
Pulsanti sulla cassa dell'orologio	248
Pulsanti di impostazione	249
Come impostare le funzioni dell'orologio	249
Pulsanti di visualizzazione.....	250
Icone del display dell'orologio	251
Messaggi dell'orologio.....	252
Formattazione del display	253
Modalità dell'orologio	253
Come usare l'orologio	254
Modalità del Performance Watch	255
Modalità Ora del giorno	255

Terminologia relativa alla modalità Ora del giorno	256
Funzioni della modalità Ora del giorno.....	256
Come impostare l'ora del giorno	257
Come passare da un fuso orario all'altro.....	258
Come sincronizzare l'ora del giorno con i sensori di fitness	258
Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella modalita ora del giorno.....	259
Esempio per la Modalità Ora del giorno	260
Modalità Cronografo.....	261
Terminologia della Modalità Cronografo.....	261
Funzioni della Modalità Cronografo	262
Come usare manualmente la Modalità Cronografo	262
Come usare la Modalità Cronografo senza dover usare le mani ..	263
Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella Modalità Cronografo.....	263
Esempio per la Modalità Cronografo.....	265
Modalità Verticale.....	266
Terminologia della Modalità Verticale.....	266
Funzioni della Modalità Verticale	266
Come usare la Modalità Verticale	267
Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella Modalità Verticale	267
Esempio per la Modalità Verticale	268

Modalità Completamento	269
Funzioni della Modalità Completamento	269
Come impostare la Modalità Completamento.....	270
Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella Modalità Completamento	270
Esempio per la Modalità Completamento	272
Modalità Navigazione.....	272
Terminologia della Modalità Navigazione.....	273
Funzioni della Modalità Navigazione	274
Come usare la Modalità Navigazione	274
Come memorizzare punti intermedi nella Modalità Navigazione	275
Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella Modalità Navigazione	275
Esempio per la Modalità Navigazione.....	276
Modalità Punti Intermedi	276
Terminologia della Modalità Punti Intermedi	276
Funzioni della Modalità Punti Intermedi	277
Come usare la Modalità Punti Intermedi	278
Come memorizzare un punto intermedio	279
Come visualizzare o modificare punti intermedi	280
Come usare la funzione di percorso a ritroso	281
Esempio per la Modalità Punti Intermedi	283

Modalità Dati sul giro.....	283
Funzioni della modalità Dati sul giro	283
Come usare la Modalità Dati sul giro	284
Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella Modalità Dati sul giro.....	284
Esempio per la Modalità Dati sul giro.....	286
Modalità Sommario	286
Terminologia della Modalità Sommario	286
Funzioni della Modalità Sommario	287
Come usare la Modalità Sommario	287
Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella Modalità Sommario.....	288
Esempio per la Modalità Sommario.....	292
Modalità Timer	292
Terminologia della Modalità Timer	293
Funzioni della Modalità Timer	293
Come impostare la Modalità Timer	294
Come usare il timer in Modalità Timer.....	294
Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella Modalità Timer	296
Esempio per la Modalità Timer	297
Modalità Sveglia	297
Funzioni della Modalità Sveglia.....	298

Come impostare una sveglia in Modalità Sveglia	298
Modalità Configura.....	299
Terminologia della Modalità Configura.....	300
Gruppi di impostazione della Modalità Configura	300
Come impostare le funzioni nella Modalità Configura.....	301
Opzioni della Modalità Configura	302
Impostazioni MFC.....	302
Impostazioni del sensore GPS-3D	304
Impostazioni altitudine.....	306
Impostazioni senza l'uso delle mani	307
Impostazioni orologio	308
Impostazioni delle unità di misura	310
Cura e manutenzione.....	312
Sostituzione della batteria	312
Illuminazione del quadrante INDIGLO	313
Impermeabilità	314
Avvisi legali	314
Garanzia internazionale (U.S.A. - Garanzia limitata)	315
Assistenza	319
Avviso FCC (Stati Uniti) / Avviso IC (Canada).....	320
Dichiarazione di conformità.....	323

Benvenuti!

Congratulazioni! Acquistando il Timex Bodylink System avete assunto il vostro nuovo allenatore personale. Usando il vostro Performance Watch insieme ai sensori della Frequenza cardiaca e ai sensori Velocità + Distanza, avrete la possibilità, come mai prima, di monitorare, memorizzare e analizzare svariati indicatori chiave del vostro livello personale di fitness.

Questo manuale contiene le informazioni relative al Performance Watch. Questo orologio sportivo costituisce il “cervello” del Bodylink System, offrendo all’utente dati esaurienti e in tempo reale sul suo allenamento raccolti dal sensore della Frequenza cardiaca, dal sensore Velocità + Distanza o da entrambi.

Il Performance Watch offre una tecnologia per fitness molto facile da usare, ma l’utente dovrà, come per qualsiasi altra tecnologia, imparare ad usarla per poter sfruttare al meglio le potenzialità dell’orologio.

La esortiamo quindi a divertirsi esercitandosi ad usare questa tecnologia, esaminando le modalità del Performance Watch, usando la Guida rapida all’avviamento per acquisire le nozioni fondamentali del Bodylink System, e soprattutto godendosi il suo nuovo partner di fitness per migliorare sempre di più le sue prestazioni!

Organizzazione del manuale

Questo manuale contiene informazioni e istruzioni per impostare il Performance Watch e per usarlo insieme ai sensori di fitness Bodylink nell'ambito del Bodylink System.

Per aiutare l'utente a imparare ad usare il Performance Watch, questo manuale contiene svariati elementi chiave volti a migliorare la comprensione del suo funzionamento, fra cui i seguenti.

- ❖ Una descrizione dei pulsanti, delle icone del display e delle modalità del Performance Watch.
- ❖ Un glossario per ciascuna sezione che illustra molti dei riferimenti usati per il Performance Watch e per le sue modalità.
- ❖ Istruzioni complete ed esaurienti per l'impostazione e l'uso del Performance Watch in ogni modalità.
- ❖ Un manualetto illustrante i collegamenti fra il Performance Watch e ciascuno dei sensori di fitness in ciascuna modalità.
- ❖ Situazioni di vita reale che spiegano come usare il Performance Watch nell'ambito della propria routine di attività fisica. Queste situazioni sono inframmezzate a tutto il manuale e appaiono in riquadri di testo grigi.

Risorse

Fonti di informazione cartacee

Oltre a questo manuale, il Bodylink System offre le seguenti preziose risorse.

- ❖ **Guida rapida all'avviamento del Bodylink System:** informazioni che aiutano l'utente a iniziare a usare il Performance Watch insieme ai sensori di fitness, ed una mappa descrittiva delle diverse modalità del Performance Watch.
- ❖ **Guida dell'utente ai sensori di fitness:** informazioni per l'impostazione, il funzionamento e la manutenzione dei sensori Velocità + Distanza e della Frequenza cardiaca.
- ❖ **Strumenti per il successo Zone cardiache:** informazioni sull'uso del sensore della Frequenza cardiaca insieme al programma di fitness Sistema di allenamento zone cardiache, volto ad aiutare l'utente a migliorare la forza e la resistenza del suo cuore.

Risorse sul Web

I siti Web Timex offrono utili informazioni per aiutare l'utente ad ottimizzare il Bodylink System. Questi siti includono:

- ❖ **www.timex.com/bodylink/:** informazioni sulle funzioni del Bodylink System e simulazioni dell'uso del prodotto.
- ❖ **www.timex.com/software/:** programmi software correnti per prodotti Timex.

❖ www.timex.com/fitness/: consigli di fitness e allenamento per usare il Bodylink System.

Oltre ai siti Timex, si consiglia di visitare il sito al quale si fa riferimento in **Strumenti per il successo Zone cardiache**.

Presso il sito www.heartzones.com si troveranno informazioni che completano il materiale fornito nel libretto.

DESCRIZIONE DEL PERFORMANCE WATCH

Terminologia relativa all'orologio

I termini che seguono appaiono in tutto il manuale. Una volta comprese il significato, si potranno capire meglio le informazioni fornite nel manuale.

Bodylink System: il Bodylink System permette all'utente di monitorare dati in tempo reale usando i sensori di fitness insieme al Performance Watch.

Sensori di fitness: il Bodylink System comprende due sensori digitali: il sensore della Frequenza cardiaca ed il sensore Velocità + Distanza.

Performance Watch: il Performance Watch (l'orologio) contiene il centro dati per il Bodylink System.

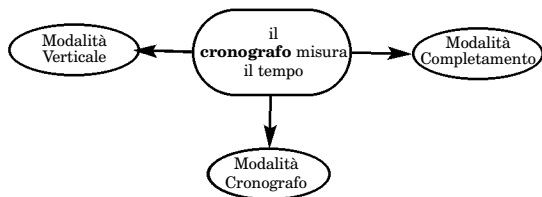
Sensore Velocità + Distanza: il sensore Velocità + Distanza (Sensore GPS-3D) monitora la velocità, il passo, la distanza coperta, l'altitudine, l'ubicazione e tanto ancora, servendosi della tecnologia basata sul sistema di posizionamento globale (GPS). La Guida dell'utente al sensore di fitness offre istruzioni dettagliate per l'impostazione e l'uso del sensore GPS-3D.

GPS: il sensore GPS-3D usa le informazioni raccolte dal sistema satellitare di posizionamento globale (GPS) per calcolare la velocità, la distanza e l'elevazione dell'utente, e per monitorare i suoi movimenti.

Sensore della Frequenza cardiaca: il sensore della Frequenza cardiaca (sensore FC) misura la frequenza cardiaca dell'utente. La Guida dell'utente al sensore di fitness offre istruzioni dettagliate per l'impostazione e l'uso del sensore FC.

Il cronografo

Mentre si usa questo manuale per imparare le funzioni dell'orologio, la parola cronografo potrebbe causare confusione. Occorre quindi ricordare che **un cronografo è uno strumento per la misurazione del tempo**. Quindi si noterà una modalità Cronografo, ma dal cronografo si può accedere anche alle modalità Verticale e Completamento. Ogni volta che l'orologio funziona come strumento di misurazione del tempo, esso funziona usando la funzionalità cronografo (ovvero cronometraggio).



Funzioni dei pulsanti dell'orologio

I pulsanti dell'orologio sono multifunzionali, ed hanno tre scopi. Non occorre memorizzare le funzioni dei pulsanti in ciascuna modalità: l'orologio stesso le indica infatti all'utente.

Pulsanti sulla cassa dell'orologio

Nella maggior parte dei casi, i pulsanti dell'orologio svolgono le funzioni indicate sulle etichette stampate sulla cassa dell'orologio stesso. Se non si vede alcun simbolo sul display, basta seguire le informazioni stampate sulla cassa dell'orologio per usare i pulsanti.

ILLUMINAZIONE del quadrante INDIGLO®
Premere per illuminare l'orologio

MODE
Premere per passare alla modalità successiva

START/SPLIT
Premere per avviare il cronometraggio o per registrare un tempo intermedio



DISPLAY
Premere per visualizzare i dati sulle prestazioni

SET/FORMAT
Premere per impostare o per cambiare il formato del display

STOP/RESET
Premere per fermare oppure premere e tenere premuto per ripristinare

Pulsanti di impostazione

I pulsanti dell'orologio servono anche a impostare le funzioni dell'orologio (per esempio, a impostare l'ora o una zona di frequenza cardiaca bersaglio). Quando i simboli + e - appaiono sul display dell'orologio, è stato avviato il processo di impostazione.

ILLUMINAZIONE del quadrante INDIGLO
Premere per illuminare l'orologio

DONE
Premere al completamento dell'impostazione



+
Premere per aumentare il valore visualizzato

SELECT
Premere per iniziare l'impostazione o per passare al valore successivo

-
Premere per diminuire il valore visualizzato

COME IMPOSTARE LE FUNZIONI DELL'OROLOGIO

Per impostare le funzioni dell'orologio, attenersi ai seguenti procedimenti.

1. Premere e tenere premuto **SELECT (SET/FORMAT)**. Potrebbe apparire il messaggio **HOLD TO SET**.
2. Continuare a premere **SELECT (SET/FORMAT)** finché la parola **SET** non appare brevemente sul display, seguita da un valore lampeggiante.

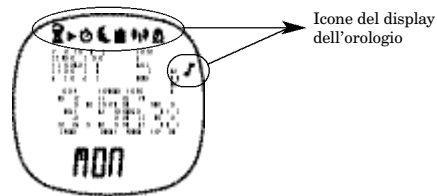
3. Impostare il primo valore premendo **+** (**DISPLAY**) o **-** (**STOP/RESET**).
4. Quando si raggiunge il valore desiderato, premere **SELECT** (**SET/FORMAT**) per passare al valore successivo.
5. Ripetere i procedimenti 3 e 4 per ciascun valore che si desidera impostare.
6. Una volta regolati tutti i valori, premere **DONE** (**MODE**) per ritornare al display principale della modalità.

Pulsanti di visualizzazione

Infine, i pulsanti aiutano l'utente a passare in rassegna le opzioni di visualizzazione. Quando si vedono i triangoli ▲ e ▼ sul display, significa che ci sono informazioni da visualizzare.



Icone del display dell'orologio



Timer che scorre



Cronografo che scorre



Illuminazione del quadrante abilitata



Batteria del sensore GPS-3D scarica



Sensore/i attivato/i (lampeggia se ci sono problemi)



Sveglia abilitata



Segnale acustico orario abilitato

Messaggi dell'orologio

Quando si usa l'orologio con i sensori di fitness, l'orologio potrebbe visualizzare dei messaggi per comunicare lo stato del sensore collegato all'orologio. I messaggi includono i seguenti.

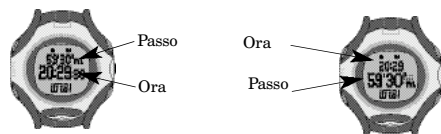
- ❖ **SEARCHING** (Ricerca in corso) Il sensore GPS-3D sta ancora cercando di collegarsi ai dati GPS. L'utente non può visualizzare informazioni su velocità, passo, distanza né posizione finché il sensore non individua i satelliti GPS.
- ❖ **WEAK GPS SIGNAL** (Segnale GPS debole) Il sensore GPS-3D ha perso il collegamento con i satelliti GPS. Il sensore GPS-3D funziona in modo più accurato in spazi più aperti (come ad esempio in zone senza troppi alberi o non troppo coperti da nuvole) e a velocità più sostenute.
- ❖ **NO DATA FROM HRM (GPS)** (Nessun dato MFC o GPS) L'orologio non sta ricevendo dati dal sensore della frequenza cardiaca né da quello GPS-3D. Assicurarsi che il sensore non si trovi a più di 1 metro di distanza dall'orologio, che stia funzionando e che non si sia inavvertitamente fissato sul sensore di un'altra persona. L'orologio tenterà di stabilire un collegamento per un minuto dopo aver visualizzato questo messaggio.
- ❖ **NOISY DATA FROM HRM (GPS)** (Dati disturbati da MFC o GPS) L'orologio sta riscontrando radiointerferenza. Cercare di allontanarsi da potenziali sorgenti di interferenza (per esempio televisori, monitor o dispositivi motorizzati). L'orologio tenterà di

stabilire un collegamento per 30 secondi dopo aver visualizzato questo messaggio.

- ❖ **FATAL GPS ERROR** (Errore GPS irreversibile) Il Sensore GPS-3D ha incontrato un grave errore interno. Contattare il Servizio di assistenza Timex.

Formattazione del display

Nelle modalità Cronografo, Verticale (ad eccezione delle informazioni sulla velocità di ascesa), Completamento e Navigazione, si può premere e rilasciare **SET/FORMAT** per scambiare le posizioni di lettura del display nelle righe superiore e centrale.



Modalità dell'orologio

Si possono passare in rassegna le 11 modalità premendo MODE. Le modalità includono le seguenti.

- ❖ **Ora del giorno** permette all'utente di visualizzare l'ora, la data e il giorno della settimana per due diversi fusi orari.
- ❖ **Cronografo** monitora e visualizza i dati sulle prestazioni.

- ❖ **Verticale** consente di visualizzare dati verticali come la velocità di ascesa, l'altitudine e la quota.
- ❖ **Completamento** permette all'utente di predire un periodo per una distanza specificata e imposta segnali di allerta se non viene mantenuto il passo.
- ❖ **Navigazione** visualizza informazioni sulla posizione dell'utente, simili a quelle date da una bussola.
- ❖ **Punti intermedi** supporta fino a dieci punti di riferimento mentre si viaggia da un luogo ad un altro e impiega questi punti di riferimento per aiutare l'utente a ritornare a ritroso fino alla posizione iniziale.
- ❖ **Dati** sul giro presenta le informazioni memorizzate sul giro.
- ❖ **Sommario** visualizza i dati registrati mentre è in funzione il cronografo.
- ❖ **Timer** permette all'utente di cronometrare un evento che conta alla rovescia da un periodo specifico fino allo zero.
- ❖ **Sveglia** prevede fino a cinque sveglie.
- ❖ **Configura** permette all'utente di personalizzare le funzioni dell'orologio secondo le sue necessità.

Come usare l'orologio

Per usufruire di tutte le caratteristiche e le funzionalità dell'orologio, occorre usarlo insieme ai sensori di fitness. L'orologio offre tuttavia una certa flessibilità d'uso. Per esempio:

- ❖ si può usare l'orologio senza i sensori di fitness per visualizzare la modalità di Ora del giorno, come una sveglia nella modalità Sveglia, o per cronometrare un allenamento in una qualsiasi modalità cronografo;
- ❖ si può usare l'orologio solo con il sensore FC in qualsiasi modalità cronografo per monitorare la frequenza cardiaca e le informazioni relative al tempo;
- ❖ si può usare l'orologio con il sensore GPS-3D in qualsiasi modalità Navigazione per monitorare le informazioni relative alla distanza; oppure, si può usare questo sensore in qualsiasi modalità cronografo per monitorare le informazioni sulla distanza.

MODALITÀ DEL PERFORMANCE WATCH

Modalità Ora del giorno



Terminologia relativa alla modalità

Ora del giorno

UTC: ora universale coordinata (nota un tempo come GMT) descrive il fuso orario locale in relazione al meridiano di Greenwich. Per esempio, New York City è nella zona -5 UTC, poiché l'ora di New York precede di cinque ore quella del meridiano di Greenwich; Mosca è +3 UTC, poiché l'ora di Mosca segue di tre ore quella del meridiano di Greenwich.

Funzioni della modalità Ora del giorno

L'orologio può funzionare come un normale orologio per visualizzare ora, data e giorno per due diversi fusi orari, usando un formato a 12 o a 24 ore.

Si può ritornare alla modalità Ora del giorno da qualsiasi altra modalità dell'orologio premendo e tenendo premuto **MODE** finché non viene visualizzata l'ora del giorno.

COME IMPOSTARE L'ORA DEL GIORNO

Per informazioni su come impostare le funzioni dell'orologio, inclusa l'ora del giorno, consultare la pagina 249, "Come impostare le funzioni dell'orologio".

Per l'ora del giorno, si possono impostare i seguenti valori.

❖ Ora	❖ Mese
❖ Minuti	❖ Data (imposta automaticamente il giorno della settimana quando si imposta la data)
❖ Ann	❖ Formato dell'ora [ovvero, AM/PM (mattina/pomeriggio) invece delle 24 ore]

NOTA: non si possono regolare i secondi. Quando si usa l'orologio con il sensore GPS-3D, l'orologio li allinea con l'UTC.

Quando si passa dall'ora normale all'ora legale e viceversa, occorre regolare manualmente l'orologio.

Si può impostare l'orologio leggermente in anticipo o leggermente in ritardo rispetto all'ora effettiva. Per esempio, se di solito si arriva ad un appuntamento dieci minuti in ritardo, si può impostare l'orologio dieci minuti dopo rispetto all'ora effettiva. L'orologio resta impostato in tal modo anche quando viene sincronizzato con il sensore GPS-3D.

COME PASSARE DA UN FUSO ORARIO ALL'ALTRO

L'orologio può tenere conto dell'ora in due fusi orari (T1 e T2). Per guardare l'ora nell'altro fuso orario, basta premere **START/SPLIT**. Oppure, per passare dal T1 al T2, si possono seguire questi procedimenti.

1. Premere e tenere premuto **START/SPLIT** finché non viene visualizzato **HOLD FOR TIME 2**.
2. Continuare a tenere premuto il pulsante finché l'ora non passa all'altro fuso orario e l'orologio non emette un segnale acustico.
3. Ripetere i procedimenti 1 e 2 per ritornare al T1. Il messaggio visualizzato sarà, in tal caso, **HOLD FOR TIME 1**.

Occorre impostare l'ora del giorno in modo indipendente per ciascun fuso orario.

COME SINCRONIZZARE L'ORA DEL GIORNO CON I SENSORI DI FITNESS

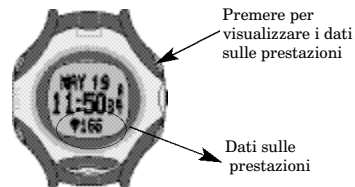
Quando si attiva per la prima volta il sensore GPS-3D insieme all'orologio, ci si può aspettare una delle due seguenti situazioni.

- ❖ Se si attiva il sensore GPS-3D prima di impostare l'ora del giorno, l'orologio sincronizza con UTC sia il T1 che il T2. Occorre regolare l'ora per entrambi i fusi orario secondo l'ora locale.
- ❖ Se si attiva il sensore GPS-3D dopo aver impostato l'ora del giorno, l'orologio mantiene le impostazioni di ora e data e sincronizza i minuti ed i secondi con l'UTC per ciascun fuso orario.

Dopo l'uso iniziale, l'orologio corregge automaticamente qualsiasi imprecisione temporale all'attivazione del sensore GPS-3D e in seguito ogni 15 minuti.

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ ORA DEL GIORNO

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**.



Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la modalità Ora del giorno includono le seguenti.

- ❖ **Frequenza cardiaca:** attuale frequenza cardiaca (richiede il sensore FC).
- ❖ **Velocità:** l'attuale velocità (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Passo:** attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri (richiede il sensore GPS-3D).

- ❖ **Distanza:** la distanza percorsa dall'attivazione del sensore GPS-3D (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Altitudine:** l'attuale elevazione sopra il livello del mare (richiede il sensore GPS-3D).

NOTA: se l'orologio non rileva nessun sensore di fitness, il giorno della settimana viene visualizzato sulla riga inferiore del display. Si può continuare a visualizzare il giorno della settimana mentre si usano i sensori di fitness nascondendo i dati sulle prestazioni (per informazioni su come nascondere i dati, consultare "Impostazioni dell'orologio" a pagina 308). Se si sceglie "Impostazioni della settimana, questo appare come se l'orologio non ricevesse nessun dato.

Esempio per la modalità Ora del giorno

Immaginate di vivere a San Francisco e di lavorare con un cliente a Singapore. Come per tutte le persone molto impegnate, anche per voi è importantissimo avere chiare informazioni sull'ora, quindi impostate il T1 sulla vostra ora locale. Ma è anche importante tenere presente che ore sono per il vostro cliente, quindi impostate il T2 sull'ora di Singapore. Con la disponibilità di entrambi i fusi orari, potete verificare rapidamente l'ora del vostro cliente o persino far passare la visualizzazione del vostro orologio sul T2 quando siete in viaggio a Singapore.

Modalità Cronografo



Terminologia della Modalità Cronografo

Cronografo: il cronografo registra segmenti di tempo per la durata dell'attività dell'utente.

Tempo di giro: il tempo di giro registra il tempo per un segmento dell'attività dell'utente.

Tempo intermedio: il tempo intermedio registra il tempo totale trascorso dall'inizio dell'attività corrente dell'utente.

Registrare un tempo intermedio: quando si registra un tempo intermedio, il cronografo completa il cronometraggio di un giro e inizia quello di un giro nuovo.

Funzioni della Modalità Cronografo

La Modalità Cronografo funge da principale centro di dati sull'allenamento dell'orologio. Può registrare il tempo trascorso fino a 100 ore. Può anche registrare informazioni per un massimo di 100 giri, inclusi i dati relativi a velocità, passo e distanza (usando il Sensore GPS-3D), nonché la frequenza cardiaca media (usando il Sensore FC).

NOTA: premere **MODE** per far passare il display dell'orologio a qualsiasi altra modalità mentre il cronografo continua a scorrere. Appare l'icona del cronometro, ad indicare che il cronografo sta ancora funzionando.



COME USARE MANUALMENTE LA MODALITÀ CRONOGRIFO

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Cronografo.
2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronometraggio.
3. Premere di nuovo **START/SPLIT** per registrare un tempo intermedio ed iniziare automaticamente a cronometrare un nuovo giro.

L'orologio memorizza le informazioni relative a tempo di giro e intermedio e visualizza le statistiche di media per il giro se si stanno usando i sensori di fitness.

4. Premere **MODE** per visualizzare immediatamente le informazioni sul nuovo giro

OPPURE

Attendere qualche secondo; l'orologio inizierà automaticamente a visualizzare i dati relativi al nuovo giro.

5. Premere **STOP/RESET** per interrompere il cronometraggio quando si arriva al termine della propria attività.
 6. Premere **START/SPLIT** per continuare il cronometraggio.
- OPPURE

Premere e tenere premuto **STOP/RESET** per ripristinare sullo zero il display del cronografo.

COME USARE LA MODALITÀ CRONOGRIFO SENZA DOVER USARE LE MANI

Si può impostare la Modalità Cronografo in modo tale che venga avviata quando si comincia a muoversi e si fermi quando ci si ferma, oppure in modo che registri automaticamente dei tempi intermedi in base a distanza o tempo trascorso. Vedere "Impostazioni senza l'uso delle mani" a pagina 307.

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ CRONOGRIFO

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**.

Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Cronografo includono le seguenti.

- ❖ **Frequenza cardiaca:** attuale frequenza cardiaca (richiede il sensore FC).
- ❖ **Velocità:** l'attuale velocità (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Velocità media:** la velocità media per il periodo nel quale il cronografo è scorso (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Passo:** attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Passo medio:** la velocità media al minuto per il periodo nel quale scorre il cronografo (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Distanza:** la distanza percorsa dal momento in cui è stato avviato il cronografo (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Altitudine:** l'attuale altezza sopra il livello del mare (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Elevazione:** la differenza fra l'altitudine attuale e quella alla quale l'utente si trovava quando ha avviato il cronografo (richiede il sensore GPS-3D).

Esempio per la Modalità Cronografo

Immaginate di correre con regolarità, e di voler avere informazioni sulla vostra attuale routine di allenamento in modo da poter stabilire per voi stessi delle mete di fitness. Usate la Modalità Cronografo per registrare il tempo di giro per ciascuna delle tre fasi del vostro allenamento. Al termine dell'allenamento, usate le informazioni sul giro per determinare la distanza ed il passo, sia per giro che come totale di tutti e tre i giri. Se nell'ambito del vostro allenamento correte in salita, potete anche determinare l'elevazione, per sapere di quanto siete saliti. Tenendo presente il vostro attuale livello di fitness, potete quindi stabilire mete di fitness realistiche per voi stessi e monitorare regolarmente i vostri progressi.

Modalità Verticale

Illuminazione del quadrante **INDIGLO**

Alla Modalità Completamento o tenere premuto per vedere l'ora

Avvia il giro o registra un tempo intermedio



Visualizza dati sulle prestazioni

Scambia la posizione delle righe superiore e centrale

Ferma o ripristina il cronografo

Terminologia della Modalità Verticale

Velocità di ascensione: quanto rapidamente si sale o si discende.

Velocità verticale: un altro modo di definire la velocità di ascensione.

Funzioni della Modalità Verticale

La Modalità Verticale funziona come modalità di visualizzazione insieme al sensore GPS-3D, concentrandosi sulla visualizzazione dei dati relativi all'altitudine. In particolare, la Modalità Verticale permette all'orologio di visualizzare i dati relativi alle attività "verticali", per esempio le arrampicate su roccia o lo sci.

NOTA: se non si usa il sensore GPS-3D, la Modalità Verticale funziona in modo identico a quella Cronografo, visualizzando solo le informazioni relative all'ora e ai giri.

COME USARE LA MODALITÀ VERTICALE

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Verticale.
2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronometraggio.
3. Premere di nuovo **START/SPLIT** per registrare un tempo intermedio ed iniziare automaticamente a cronometrare un nuovo giro.
4. Premere **STOP/RESET** per interrompere il cronometraggio quando si arriva al termine della propria attività.
5. Premere **START/SPLIT** per continuare il cronometraggio.

OPPURE

Premere e tenere premuto di nuovo **STOP/RESET** per ripristinare sullo zero il display.

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ VERTICALE

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**.

Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Verticale includono le seguenti.

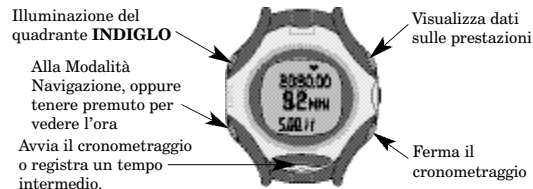
- ❖ **Frequenza cardiaca:** attuale frequenza cardiaca (richiede il sensore FC).
- ❖ **Velocità di ascensione:** la velocità verticale (richiede il sensore GPS-3D).

- ❖ **Passo:** attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Velocità:** l'attuale velocità (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Distanza:** la distanza percorsa dal momento in cui è stato avviato il sensore GPS-3D (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Altitudine:** l'attuale altezza sopra il livello del mare (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Elevazione:** la differenza fra l'altitudine attuale e quella alla quale l'utente si trovava quando ha avviato il cronografo (richiede il sensore GPS-3D).

Esempio per la Modalità Verticale

State facendo eli-sci a Banff su una pista con una pendenza stimata di circa 214 metri verticali. Curiosi di conoscere la precisione della stima e di sapere quanto vi occorrerà per percorrere la pista, avviate il vostro sensore GPS-3D, passate alla Modalità Verticale e premete START quando iniziate a scendere dalla montagna. Al termine della discesa, premete STOP e poi DISPLAY finché non vedete la Velocità di ascensione e l'Elevazione (espressa in numero negativo, visto che avete viaggiato in discesa). Usate queste informazioni per sapere a quale velocità avete sciato e per confrontare l'elevazione indicata dall'orologio con quella stimata dalla vostra guida.

Modalità Completamento



Funzioni della Modalità Completamento

La Modalità Completamento permette all'utente di predire quanto tempo gli occorrerà per completare una distanza specificata in base ai dati correnti di GPS-3D. Per cercare di mantenere il passo in modo da completare la distanza nel tempo predetto, si può anche impostare l'orologio in modo che suoni un allarme se ci si sta muovendo troppo rapidamente o troppo lentamente rispetto al passo desiderato.

NOTA: se non si usa il sensore GPS-3D, la Modalità Completamento funziona in modo identico a quella Cronografo, visualizzando solo le informazioni relative all'ora e ai giri.

Prima di usare la Modalità Completamento, occorre azzerare il cronografo, altrimenti la modalità non funzionerà correttamente.

COME IMPOSTARE LA MODALITÀ COMPLETAMENTO

Per informazioni su come impostare le funzioni dell'orologio, inclusa la Modalità Completamento, consultare la pagina 249, "Come impostare le funzioni dell'orologio".

Per la Modalità Completamento, si possono impostare i seguenti valori.

- ❖ Distanza predefinita o personalizzata (per impostare la distanza personalizzata, definire la distanza (fino a 999,99) e le unità di misura (NM, KM o MI))
- ❖ Tempo bersaglio
- ❖ Opzione allarme (un allarme sonoro farà emettere all'orologio un segnale acustico e farà lampeggiare il tempo di completamento previsto, mentre un allarme silenzioso farà solo lampeggiare il tempo di completamento previsto)

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ COMPLETAMENTO

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**.

Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Completamento includono le seguenti.

- ❖ **Tempo di completamento:** il tempo di completamento previsto in base alle proprie velocità e distanza correnti. Il tempo di completamento lampeggia se l'utente si sposta più lentamente o

rapidamente rispetto al tempo di completamento previsto. Se ci si ferma, l'orologio sostituisce al tempo di completamento la parola STOPPED (richiede il sensore GPS-3D).

- ❖ **Passo:** attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Passo medio:** la velocità media al minuto per il periodo nel quale scorre il cronografo (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Distanza:** la distanza percorsa dal momento in cui è stato avviato il cronografo (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Velocità:** l'attuale velocità (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Velocità media:** la velocità media per il periodo nel quale il cronografo è sceso (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Frequenza cardiaca:** attuale frequenza cardiaca (richiede il sensore FC).

Esempio per la Modalità Completamento

Vi state allenando per una gara ciclistica di 100 km. L'anno scorso avete fatto la stessa gara e l'avete completata in 4 ore e 15 minuti. Quest'anno vi proponete di completare il percorso in meno di 4 ore. Avete letto in una rivista sportiva che quando ci si allena per una gara si dovrebbe dedicare un giorno alla settimana a percorrere una distanza pari a quella dell'evento a cui si intende partecipare, cercando di migliorare i tempi. Per cercare di mantenere il passo, avete impostato la Modalità Completamento su 100 km per la distanza e su 4 ore per il tempo. Avete impostato l'orologio in modo che emetta un allarme sonoro quando andate più lentamente del passo prefissato, perché vi aiuti a mantenerlo mentre pedalate.

Modalità Navigazione

Illuminazione del quadrante **INDIGLO**

Alla Modalità Punti Intermedi, oppure tenere premuto per vedere l'ora

Salva la posizione corrente come punto intermedio



Visualizza dati sulle prestazioni

Terminologia della Modalità Navigazione

Punti intermedi: un punto situato fra il punto di inizio e il punto di fine di un percorso. I punti intermedi servono da punti di riferimento durante un'attività, che si possono usare per ritrovare la strada andando dal punto di fine al punto di inizio di un percorso.

Direzione: la direzione nella quale ci si sta spostando in relazione al Nord. L'orologio comprende un display numerico della direzione nella Modalità Navigazione.

NOTA: nella Modalità Configura, si può impostare l'orologio in modo che legga il nord geografico (il polo nord geografico nel quale si incontrano tutte le linee longitudinali) o il nord magnetico (il nord in allineamento con il campo magnetico della Terra). Per ulteriori informazioni, vedere "Impostazione delle unità di misura" a pagina 310.

Funzioni della Modalità Navigazione

La Modalità Navigazione visualizza informazioni sulla direzione e monitora la velocità, la distanza e l'altitudine dell'utente durante un'attività. Sebbene si possano impostare un massimo di 10 punti intermedi per contrassegnare località specifiche durante la propria attività, questa modalità non funziona come una bussola. Occorre essere in movimento per ottenere informazioni accurate sulla direzione.

Inoltre, la Modalità Navigazione non funziona in concomitanza con il cronografo. Questa modalità visualizza e aggiorna automaticamente le correnti informazioni sulla posizione, ma non tiene conto del tempo.

NOTA: la Modalità Navigazione non funziona senza l'uso del sensore GPS-3D. Se il sensore GPS-3D non è operativo, si riceverà il messaggio: NO GPS DATA.

COME USARE LA MODALITÀ NAVIGAZIONE

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Navigazione.
2. Iniziare a muoversi. L'orologio aggiorna automaticamente le informazioni visualizzate.

Se ci si ferma, i valori relativi ad altitudine e direzione si bloccano sul display.

COME MEMORIZZARE PUNTI INTERMEDI NELLA MODALITÀ NAVIGAZIONE

Nella Modalità Navigazione, si possono solo memorizzare i punti intermedi. Per tutte le altre opzioni relative ai punti intermedi, occorre usare la Modalità Punti Intermedi.

Per istruzioni su come memorizzare i punti intermedi, consultare "Come memorizzare un punto intermedio" a pagina 278.

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ NAVIGAZIONE

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**.

Tutti i dati nella Modalità Navigazione richiedono il sensore GPS-3D. Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Navigazione includono le seguenti.

- ❖ **Longitudine:** la posizione est/ovest espressa in gradi, minuti e secondi rispetto al meridiano di Greenwich.
- ❖ **Latitudine:** la posizione nord/sud espressa in gradi, minuti e secondi rispetto all'equatore.
- ❖ **Direzione:** la direzione nella quale si sta viaggiando.
- ❖ **Velocità:** la propria velocità corrente.
- ❖ **Distanza:** la distanza coperta dall'attivazione del sensore GPS-3D.
- ❖ **Altitudine:** l'attuale altezza sopra il livello del mare.

Esempio della Modalità Navigazione

Avete iniziato recentemente l'attività di orienteering (corsa di orientamento) che consiste nello spostarvi fra punti intermedi nel tempo più veloce. La vostra ultima gara comprendeva otto punti intermedi, e la avete completata in 42 minuti. Per cercare di migliorare il vostro tempo, approntate un percorso di allenamento. Usando le informazioni sulla direzione dalla Modalità Navigazione, vi spostate fra punti intermedi. Al termine del percorso, passate ai dati sulla velocità per visualizzare quanto rapidamente avete completato il percorso.

Modalità Punti Intermedi

Illuminazione del quadrante **INDIGLO**

Ai dati sul giro, oppure tenere premuto per vedere l'ora

Salva un punto intermedio



Visualizza un punto intermedio memorizzato

Cambia l'etichetta di un punto intermedio memorizzato

Cancella un punto intermedio

Terminologia della Modalità Punti Intermedi

Punto intermedio: un punto situato fra il punto di inizio e il punto di fine di un percorso. I punti intermedi servono come punti di riferimento geografici durante un'attività.

Direzione: la direzione nella quale ci si sta spostando in relazione al Nord. Nella Modalità Punti Intermedi, si può visualizzare la direzione grafica quando si attiva la funzione Percorso a ritroso.

Direzione numerica in Modalità Navigazione



Direzione grafica usando il Percorso a ritroso nella Modalità Punti Intermedi

Rilevamento alla bussola: la direzione verso un bersaglio. Le informazioni relative al rilevamento alla bussola appaiono solo quando si usa la funzione di Percorso a ritroso, e vengono indicate dal grafico di una casa.



Percorso a ritroso: la funzione di Percorso a ritroso permette all'utente di spostarsi verso un punto intermedio memorizzato dalla sua attuale posizione.

Funzioni della Modalità Punti Intermedi

La Modalità Punti Intermedi visualizza informazioni sulla posizione e permette all'utente di memorizzare un massimo di 10 punti intermedi per contrassegnare specifiche ubicazioni di navigazione durante la sua attività. La propria ubicazione attuale viene sempre contrassegnata dalla parola CURRENT.

Quando si memorizzano punti intermedi, si può selezionare un'etichetta da un elenco di etichette preimpostate incluse nell'orologio. Le etichette preimpostate includono le seguenti: WAYPNT # (in cui # indica il numero del punto intermedio), JCT, HOME, START, FINISH, CAMP, TRAILHD, PEAK, o VISTA.

La Modalità Punti Intermedi comprende la funzione di Percorso a ritroso, che permette all'utente di spostarsi dalla propria posizione corrente ad un punto intermedio memorizzato.

La Modalità Punti Intermedi non funziona in concomitanza con il cronografo. Questa modalità visualizza e aggiorna automaticamente le correnti informazioni sulla posizione, ma non tiene conto del tempo. Inoltre, la Modalità Punti Intermedi non visualizza alcun dato sulle prestazioni.

NOTA: la Modalità Punti Intermedi non funziona senza l'uso del sensore GPS-3D. Se il sensore GPS-3D non è operativo, si riceverà il messaggio NO GPS DATA.

COME USARE LA MODALITÀ PUNTI INTERMEDI

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Punti Intermedi.
2. Iniziare a muoversi. L'orologio aggiorna automaticamente le informazioni sulla posizione visualizzate.

COME MEMORIZZARE UN PUNTO INTERMEDIO

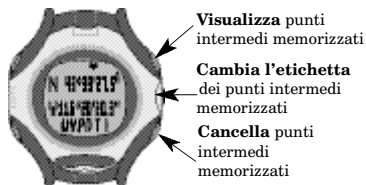
1. Premere e tenere premuto **START/SPLIT** per memorizzare un punto intermedio.
2. Premere **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)** per passare in rassegna le nove etichette preimpostate per i punti intermedi.
3. Premere **DONE (MODE)** per memorizzare il punto intermedio.
4. Ripetere i procedimenti da 1 a 3 per memorizzare un massimo di altri nove punti intermedi.

Un segno positivo (+) appare sopra il tasto **START/SPLIT** se l'orologio ha ancora posto per altri punti intermedi.

Se si cerca di impostare più di 10 punti intermedi, si riceve il messaggio MEMORY FULL (memoria esaurita).

NOTA: si possono memorizzare punti intermedi anche nella Modalità Navigazione.

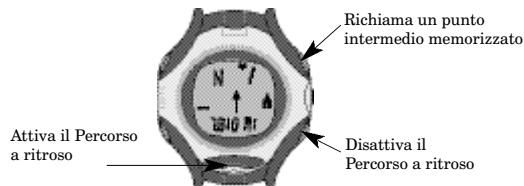
COME VISUALIZZARE O MODIFICARE PUNTI INTERMEDI



1. Premere **▲ (DISPLAY)** per richiamare un punto intermedio memorizzato.
2. Scegliere una delle seguenti opzioni per visualizzare o modificare un punto intermedio.
 - ❖ Per visualizzare un punto intermedio, premere **▲ (DISPLAY)** finché non si individua il punto intermedio che si desidera visualizzare.
Si può anche continuare a premere **▲ (DISPLAY)** finché non ci si sposta di nuovo fino all'ubicazione corrente.
 - ❖ Per cambiare l'etichetta di un punto intermedio, premere **SET/FORMAT** finché non si individua l'etichetta che si desidera utilizzare.
 - ❖ Per cancellare un punto intermedio, premere e tenere premuto **STOP/RESET**.

Se si cancella un punto intermedio, gli altri punti non verranno riordinati. Per esempio, se si sono contrassegnati i punti intermedi WAYPNT 1, 2 e 3 e si cancella il WAYPNT 2, si resterà con i punti di riferimento contrassegnati WAYPNT 1 e 3.

COME USARE LA FUNZIONE DI PERCORSO A RITROSO



Si può attivare la funzione di percorso a ritroso quando si è pronti a spostarsi dalla posizione corrente ad uno dei punti intermedi memorizzati. Quando è attivata, la funzione di percorso a ritroso prende il sopravvento sulla Modalità Punti Intermedi. Finché non si disattiva il percorso a ritroso, non si può eseguire alcun'altra funzione.

1. Premere **▲ (DISPLAY)** per selezionare il punto intermedio desiderato.
2. Premere e tenere premuto **START/SPLIT**. Si vedrà il messaggio HOLD TO BEGIN TRACK (tenere premuto per iniziare il percorso a ritroso).

L'orologio visualizza la direzione e il rilevamento alla bussola correnti, e la distanza stimata dalla propria ubicazione corrente fino al punto intermedio selezionato.

3. Iniziare a muoversi. L'orologio visualizza l'ubicazione corrente finché tale ubicazione non si allinea con il punto intermedio scelto.

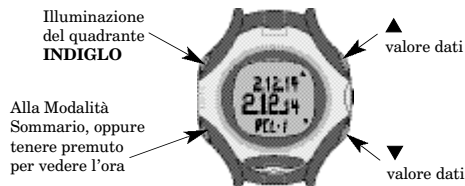
L'orologio calcola la distanza dalla propria posizione corrente ed il punto intermedio scelto come una linea retta. A seconda della direzione e del rilevamento alla bussola, la distanza potrebbe sembrare aumentare mentre ci si sposta verso il punto intermedio desiderato.

4. Premere e tenere premuto **STOP/RESET** per disattivare la funzione di percorso a ritroso una volta raggiunta la destinazione.
5. Ripetere i procedimenti da 1 a 4 per spostarsi ad un altro punto intermedio memorizzato. In questo modo si può ripercorrere a ritroso il percorso attraverso una serie di punti intermedi memorizzati.

Esempio per la Modalità Punti Intermedi

Come soci di un club escursionistico locale, vi offrite volontari per guidare un'operazione di pulizia dei sentieri prima dell'apertura di ogni stagione di campeggio. La vostra mappa indica lungo il sentiero svariati punti di riferimento, ma il sentiero stesso è ormai coperto dalla vegetazione. Vi spostate lungo il sentiero, ripulendo il sottobosco per aprire la via, e ad ogni punto di riferimento impostate un punto intermedio sull'orologio. Quando raggiungete il termine del percorso designato per la pulizia, attivate la funzione di percorso a ritroso per ritornare a ciascun punto di riferimento sul percorso ed assicurarvi di aver aperto adeguatamente il sentiero.

Funzioni della Modalità Dati sul giro



La Modalità dati sul giro permette di rivedere in qualsiasi momento le informazioni memorizzate sul giro. Per registrare dati sul giro, occorre far scorrere il cronografo.

Una volta riavviato il cronografo partendo dallo zero per la prossima attività, i dati sul giro relativi all'attività precedente vengono cancellati.

NOTA: per visualizzare le informazioni di sommario per l'intera attività, consultare "Modalità Sommario" a pagina 286.

COME USARE LA MODALITÀ DATI SUL GIRO

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Dati sul giro.
2. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** per passare in rassegna i dati sul giro.

Ciascun giro richiamato visualizza tre righe di dati. La riga inferiore indica il numero di giro contrassegnato con RCL (per "recall", ovvero "richiamo") per ciascun giro memorizzato nel cronografo.

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ DATI SUL GIRO

Eccetto che per i tempi di giro e intermedi, la Modalità Dati sul giro si basa sui sensori di fitness.

Se si usa solo un sensore, le informazioni relative all'altro sensore appaiono come spazio vuoto se l'orologio è stato impostato in modo da nascondere i dati vuoti. Per informazioni su come nascondere i dati, consultare "Impostazioni dell'orologio" a pagina 302.

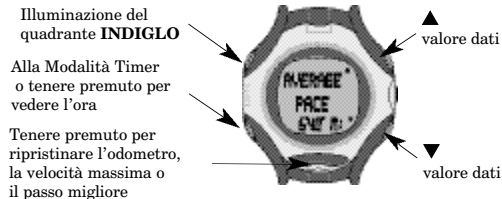
Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Dati sul giro includono le seguenti.

- ❖ **Tempo di giro e intermedio:** il tempo di giro comprende dati per ciascun segmento della propria attività, mentre il tempo intermedio mostra i dati per l'attività complessiva.
- ❖ **Media di velocità e passo del giro:** la velocità media informa l'utente della sua velocità media per il giro, mentre il passo medio visualizza la velocità media in termini di minuti per unità di misura della distanza.
- ❖ **Frequenza cardiaca media del giro e Distanza del giro:** la frequenza cardiaca media visualizza la frequenza cardiaca media per il giro, mentre la Distanza del giro indica la distanza percorsa nel giro.
- ❖ **Altitudine ed elevazione:** l'altitudine visualizza l'altezza sul livello del mare al termine del giro, mentre l'elevazione indica la variazione di altitudine fra l'inizio e la fine del giro.

Esempio per la Modalità Dati sul giro

Vi piace molto andare in bicicletta, ma avete appena terminato una lunga corsa e siete esausti! Stanchi come siete, vi dimenticate di controllare i dati sul giro relativi alla corsa, e ripristinate il cronografo sullo zero. Credete di aver perso i dati, ma poi vi ricordate: potete ancora visualizzare i dati sul giro relativi alla corsa, purché non riavviate prima il cronografo.

Modalità Sommario



Terminologia della Modalità Sommario

Odometro: l'odometro registra la distanza fra attività finché non viene ripristinato sullo zero.

Zona: un intervallo predeterminato di frequenza cardiaca per la propria attività.

Recupero: una misura del proprio fitness e dell'affaticamento, basato sulla differenza della frequenza cardiaca nell'arco di un breve periodo di tempo dopo un esercizio intenso. Per ulteriori informazioni, consultare Strumenti per il successo Zone cardiache.

Funzioni della Modalità Sommario

La Modalità Sommario permette all'utente di riesaminare le informazioni complessive registrate dal cronografo in relazione alla sua attività più recente. I dati non vengono aggiornati mentre sono visualizzati.

Se si avvia il cronografo partendo da zero per la prossima attività, si cancellano i dati di sommario relativi all'attività precedente, ad eccezione delle informazioni dell'odometro, che occorre cancellare manualmente.

NOTA: per visualizzare informazioni per ogni singolo segmento della propria attività, consultare "Modalità Dati sul giro" a pagina 283.

COME USARE LA MODALITÀ SOMMARIO

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Sommario.
2. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** per passare in rassegna i dati di sommario.

COME RIPRISTINARE LE FUNZIONI IN MODALITÀ SOMMARIO

Mentre sono visualizzati i valori relativi ad Odometro, Velocità massima o Miglior passo, premere e tenere premuto **START/SPLIT** per ripristinare il valore sullo zero.

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ SOMMARIO

Eccetto che per i tempi di giro e intermedi, la Modalità Sommario si basa sui sensori di fitness.

Se si usa solo un sensore, le informazioni relative all'altro sensore appaiono come spazio vuoto se l'orologio è stato impostato in modo da nascondere i dati vuoti. Per informazioni su come nascondere i dati, consultare "Impostazioni dell'orologio" a pagina 308.

Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Sommario includono dati per i seguenti sei gruppi di dati.

Velocità

- ❖ **Velocità media:** la velocità media dell'utente, calcolata dividendo la distanza per il tempo.
- ❖ **Velocità massima:** la velocità massima dell'utente.
- ❖ **Passo medio:** la velocità media calcolata in minuti per unità di distanza percorse.

- ❖ **Miglior passo:** il tempo più veloce ottenuto sul percorso per minuto.

Distanza:

- ❖ **Distanza evento:** la distanza cumulativa percorsa durante l'attività mentre il cronografo stava scorrendo.
- ❖ **Odometro:** la distanza cumulativa percorsa da quando si è azzerato manualmente l'odometro. Poiché l'odometro non funziona in concomitanza con il cronografo, si può usare questa funzione per registrare la distanza accumulata in svariati allenamenti.

Verticale

- ❖ **Ascesa totale:** l'ascesa totale accumula tutti i cambiamenti di altitudine positivi registrati durante l'attività dell'utente. Se si corre su e giù per una collina di 60 metri per 10 volte, l'ascesa totale è di 600 metri (60 metri moltiplicati per 10 percorsi).
- ❖ **Discesa totale:** la discesa totale accumula tutti i cambiamenti di altitudine negativi registrati durante l'attività dell'utente. Se si corre su e giù per una collina di 60 metri per 10 volte, la discesa totale è di 600 metri (60 metri moltiplicati per 10 percorsi).
- ❖ **A/Sopra XXXX:** il tempo trascorso dall'utente durante la sua attività ad una specifica elevazione o al di sopra di essa (vedere "Impostazioni dell'altitudine" a pagina 306 per informazioni su come impostare questa funzione).

Frequenza cardiaca:

- ❖ **Frequenza cardiaca media:** La frequenza cardiaca dell'utente calcolata lungo il periodo in cui il cronografo stava scorrendo.
- ❖ **Frequenza cardiaca massima:** la frequenza cardiaca più alta registrata durante l'attività dell'utente.
- ❖ **Frequenza cardiaca minima:** la frequenza cardiaca più bassa registrata durante l'attività dell'utente.
- ❖ **Tempo nelle Zone:** prendendo in considerazione il tempo di allenamento totale, l'orologio visualizza quanto tempo l'utente ha trascorso in ciascuna delle due zone di frequenza cardiaca durante la sua attività (fare riferimento a "Impostazioni MFC" a pagina 302 per informazioni su come impostare questa funzione).
- ❖ **Frequenza cardiaca media nelle Zone:** la frequenza cardiaca media in ciascuna delle due zone di frequenza cardiaca.
- ❖ **Recupero:** il cambiamento della frequenza cardiaca nell'ambito di un periodo di tempo selezionato registrato al termine della propria attività (consultare "Impostazioni MFC" a pagina 302 per informazioni su come impostare questa funzione). Se si sta indossando il sensore della FC, si può iniziare un calcolo del recupero mentre ci si trova in Modalità Sommario premendo e tenendo premuto **START/SPLIT**.

Ora

- ❖ **Tempo evento:** il tempo totale dell'attività dell'utente mentre il cronografo stava scorrendo. Il tempo evento è equivalente al tempo intermedio nelle modalità cronografo.

GPS

- ❖ **Livello batteria GPS:** l'attuale livello di tensione per il sensore V+D, visualizzato in formato di grafico a barra. Per visualizzare questa informazione, occorre indossare il sensore GPS-3D. Quando il grafico visualizza solo un segmento (si vedrà anche l'icona della batteria sul display dell'orologio), occorre cambiare la batteria.

Esempio per la Modalità Sommario

Mancano sei settimane alla vostra gara di mezza maratona. Questa mezza maratona comprende una porzione piuttosto dura in salita, che sale da 760 metri a 1.370 metri sul livello del mare, e poi ritorna a 915 metri sul livello del mare. Per allenarvi a questa gara, avete stabilito due mete per il prossimo mese: correre 160 km e programmare una corsa alla settimana in cui salite almeno 450 metri. Con la Modalità Sommario, potete usare l'odometro per registrare la vostra distanza totale per il mese, e potete usare le informazioni sui dati verticali per monitorare sia l'ascesa totale che il tempo trascorso sopra i 760 metri per la vostra corsa settimanale in salita.

Modalità Timer



Terminologia della Modalità Timer

Allenamento a intervalli: si può usare l'allenamento a intervalli per variare il livello di intensità nell'ambito di un allenamento per specifici periodi di tempo, cosa che aiuta alla fine ad allenarsi più a lungo e in modo più intenso. La Modalità Timer include il cronometraggio per due intervalli, I1 e I2, per aiutare l'utente nel suo allenamento a intervalli.

Funzioni della Modalità Timer

La Modalità Timer permette di impostare un periodo fisso a partire dal quale l'orologio conta alla rovescia fino allo zero (per esempio 10, 9, 8, ...) per un massimo di due intervalli cronometrati (I1 e I2). Si può impostare l'orologio in modo che dopo il conto alla rovescia si fermi, ripeta il conto alla rovescia o passi alle modalità Cronografo, Verticale o Completamento.

Si può premere **MODE** dalla Modalità Timer per far passare il display ad un'altra modalità senza disturbare il funzionamento del timer. L'icona del timer appare, ad indicare che il timer sta scorrendo.

NOTA: il timer comprende impostazioni per due intervalli. Se però si imposta uno di tali intervalli sullo zero, il timer funzionerà usando un solo intervallo.

COME IMPOSTARE LA MODALITÀ TIMER

Per informazioni su come impostare le funzioni dell'orologio, inclusa la Modalità Timer, consultare la pagina 249, "Come impostare le funzioni dell'orologio".

Per la Modalità Timer, si possono impostare i seguenti valori.

- ❖ Ora (ore, minuti, secondi fino a 99 ore, 59 minuti e 59 secondi).
- ❖ Azione da intraprendere al termine [(STOP (ferma), REPEAT (ripeti), o CHRONO (cronografo), VERTI (verticale), o FINISH (completamento)].

COME USARE IL TIMER IN MODALITÀ TIMER


1. Premere **START/SPLIT** per avviare il conto alla rovescia con il Timer.

Interrompere il conto alla rovescia premendo **STOP/RESET**, riprenderlo premendo di nuovo **START/SPLIT**, o azzerare il timer premendo e tenendo premuto **STOP/RESET**.


2. Quando il timer raggiunge lo zero per ogni intervallo, suona un breve segnale acustico di allerta.
3. Il timer si ferma dopo l'allerta se è impostato su **STOP**.

OPPURE

Il timer inizia un altro conto alla rovescia se è impostato su **REPEAT** e continua finché non si preme **STOP/RESET**.

La riga inferiore del display mostra RPT ed un numero (per esempio, RPT 2). RPT indica che il timer sta ripetendo il conto alla rovescia, e il numero indica quante volte il timer è passato attraverso il conto alla rovescia di ripetizione. SI  vedrà anche l'icona della ripetizione, indicante che il timer è impostato per essa.

OPPURE

Il timer passerà alle modalità Cronografo, Completamento o Verticale se è impostato su una di queste modalità. Si vedrà l'icona del passaggio di modalità, ad indicare che il timer passerà ad un'altra modalità al termine del  conto alla rovescia.

NOTA: il timer passa alle modalità Cronografo, Completamento o Verticale solo se l'utente ha ripristinato sullo zero il cronografo e se la Sincronizzazione Timer e Cronografo è disabilitata (vedere "Impostazioni senza l'uso delle mani" a pagina 307).

Quando si imposta il timer in modo che passi ad un'altra modalità al termine del conto alla rovescia, le informazioni registrate mentre ci si trovava in Modalità Timer non verranno trasferite alla modalità successiva e non appariranno nella Modalità Sommario.

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ TIMER

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**.

Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Timer includono le seguenti.

- ❖ **Frequenza cardiaca:** attuale frequenza cardiaca (richiede il sensore FC).
- ❖ **Velocità:** l'attuale velocità (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Passo:** attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Distanza:** la distanza percorsa mentre il timer sta scorrendo (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Altitudine:** l'attuale altezza sopra il livello del mare (richiede il sensore GPS-3D).

Esempio per la Modalità Timer

Nell'ambito di un programma generale per la salute, vi siete prefissi di correre per 30 minuti quattro giorni alla settimana. Iniziate camminando per 25 minuti e correndo per 5 minuti. Impostate I1 in Modalità Timer su 25 minuti, e I2 per cinque minuti, e poi vi avviate per la vostra camminata. Quando sentite il segnale acustico dopo 25 minuti che camminate, sapete che è ora di iniziare la corsa di cinque minuti. Con il passare del tempo, impostate i vostri intervalli di corsa in modo da essere in grado di correre per l'intero periodo di 30 minuti.

Modalità Sveglia



Funzioni della Modalità Sveglia

Si può usare l'orologio come sveglia per cinque sveglie separate. Quando si imposta una sveglia, appare l'icona corrispondente nella Modalità Ora del giorno. La sveglia può avvertire l'utente alla stessa ora ogni giorno, oppure solo nei giorni feriali, o solo nel fine settimana, o persino soltanto una volta (utile per ricordare gli appuntamenti).

Quando l'orologio raggiunge la sveglia programmata, il segnale acustico di allarme suona e l'illuminazione del quadrante **INDIGLO** lampeggia per 20 secondi. Si può silenziare la sveglia durante questo periodo premendo un pulsante qualsiasi sull'orologio, oppure, se non si silenzia la sveglia prima che l'allerta finisca, dopo cinque minuti suona una sveglia di riserva.

COME IMPOSTARE UNA SVEGLIA IN MODALITÀ SVEGLIA

Per informazioni su come impostare le funzioni dell'orologio, inclusa la Modalità Sveglia, consultare la pagina I-7, "Come impostare le funzioni dell'orologio".

Per la Modalità Sveglia, si possono impostare i seguenti valori.

- ❖ Numero della sveglia (da ALM 1 ad ALM 5).
- ❖ Stato della sveglia (OFF/disabilitata o ON/abilitata).

Si può anche premere **START/SPLIT** per cambiare lo stato della sveglia.

- ❖ Tipo di sveglia [(WEEKDAYS (giorni feriali), WEEKENDS (fine settimana), ONCE (una volta) o DAILY (giornaliera)].

Una sveglia giornaliera (DAILY) suona ogni giorno all'ora selezionata, una sveglia per giorni feriali (WEEKDAYS) suona dal lunedì al venerdì all'ora selezionata, una sveglia per fine settimana (WEEKENDS) suona sabato e domenica all'ora selezionate, mentre una sveglia di una volta (ONCE) suona solo una volta, all'ora selezionata, e poi si disabilita automaticamente.

- ❖ Ora della sveglia (ore, minuti e AM/PM, ovvero mattina/pomeriggio, se l'ora è impostata sul formato a 12 ore).

NOTA: se si cambiano le impostazioni di qualsiasi sveglia, si abilita automaticamente tale sveglia.

Modalità Configura



Terminologia della Modalità Configura

Impostazione rapida: Premendo **START/SPLIT** quando appare il segno +, si può facilmente cambiare l'impostazione più comune per il gruppo di impostazione, senza avviare l'intera procedura di impostazione.

NOTA: nella sezione Modalità Configura, la terminologia apparirà anche nella sezione per il gruppo di impostazione al quale si riferisce.

Gruppi di impostazione della Modalità Configura

Si usa la Modalità Configura per impostare opzioni che migliorano le prestazioni delle altre modalità dell'orologio. Le impostazioni della Modalità Configura includono sei gruppi di impostazioni.

- ❖ **IMPOSTAZIONI MFC:** le impostazioni per la frequenza cardiaca permettono all'utente di impostare zone bersaglio per la frequenza cardiaca.
- ❖ **IMPOSTAZIONI V+D:** le impostazioni per velocità e distanza influiscono sulla risposta dell'orologio ai dati ricevuti dal sensore GPS-3D.
- ❖ **IMPOSTAZIONI ALTITUDINE:** le impostazioni per l'altitudine configurano l'altitudine bersaglio e impostano i calcoli per l'uniformità e la velocità di ascesa.

- ❖ **IMPOSTAZIONI SENZA L'USO DELLE MANI:** queste impostazioni forniscono opzioni per configurare l'orologio in modo che funzioni automaticamente insieme al sensore GPS-3D.
- ❖ **IMPOSTAZIONI OROLOGIO:** offrono opzioni per la personalizzazione del funzionamento generale dell'orologio, compresa la possibilità di nascondere dati o modalità.
- ❖ **IMPOSTAZIONI UNITA' DI MISURA:** le unità di misura permettono all'utente di determinare le unità di misura del display per la distanza (per esempio miglia invece che chilometri) e la frequenza cardiaca (per esempio battiti invece che percentuale).

COME IMPOSTARE LE FUNZIONI NELLA MODALITÀ CONFIGURA

A differenza di altre funzioni dell'orologio, i gruppi di impostazione della Modalità Configura sono organizzati in una gerarchia di menu.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Configura.
2. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** per spostarsi al gruppo di impostazione successivo o precedente.
3. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per entrare in un gruppo di impostazione.
4. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** per passare in rassegna le opzioni all'interno di un gruppo di impostazione.
5. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per selezionare

un'opzione in un gruppo di impostazione. Ciò potrebbe permettere all'utente di cambiare un'impostazione o di passare ad un altro livello.

6. Premere + (DISPLAY) o - (STOP/RESET) per impostare l'opzione all'interno di un gruppo di impostazione.
7. Premere DONE (MODE) al termine dell'impostazione di un'opzione entro un gruppo di impostazione.
8. Premere di nuovo DONE (MODE) per ritornare al livello del gruppo di impostazione.

Opzioni della Modalità Configura

IMPOSTAZIONI MFC



Si possono configurare le seguenti impostazioni per la frequenza cardiaca.

- ❖ **TZ1 e TZ2:** per ciascuna delle due zone bersaglio, si può scegliere fra cinque zone di frequenza cardiaca preimpostate, in base ad una percentuale della propria massima frequenza cardiaca. Si può anche personalizzare ciascun limite sui propri limiti selezionati superiore e inferiore. Poiché TZ1 e TZ2 funzionano contemporaneamente, si registrano dati più utili se non si impostano i limiti delle zone in modo che si sovrappongano l'uno sull'altro.

Per informazioni sull'importanza di monitorare le informazioni sulla frequenza cardiaca, consultare **Strumenti per il successo Zone cardiache**.

- ❖ **Avviso udibile:** si può impostare l'allerta in modo da essere avvertiti quando ci si trova al di sopra, al di sotto o al di sopra e al di sotto della propria zona di frequenza cardiaca, oppure in modo da non essere avvertiti affatto.
- ❖ **Recupero:** si può impostare il tempo di recupero su un minuto, due minuti o disabilitato. Questa impostazione consente di determinare quanto rapidamente la propria frequenza cardiaca ritorna ad una frequenza inferiore al termine dell'attività fisica. Quanto più rapidamente si ritorna ad una frequenza inferiore, tanto più alto è il livello di fitness.

❖ **Frequenza cardiaca massima:** occorre immettere la propria frequenza cardiaca massima. Questo valore viene usato per calcolare cinque zone di frequenza cardiaca preimpostate, e serve da riferimento per la propria frequenza cardiaca espressa come una percentuale del massimo.

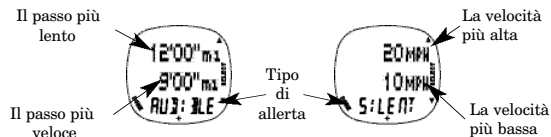
NOTA: prima di configurare le proprie impostazioni della frequenza cardiaca, consultare Strumenti per il successo Zone cardiache per informazioni su come determinare la propria frequenza cardiaca massima.

IMPOSTAZIONI DEL SENSORE GPS-3D

Uniformità: l'uniformità è utile se si ritiene che i valori visualizzati relativi a velocità o passo siano troppo irregolari. La funzione di uniformità applica un filtro di creazione della media e potrebbe far sì che i valori visualizzati di velocità o passo rispondano più lentamente ai cambiamenti.

Si possono configurare le seguenti impostazioni relative a velocità e distanza.

❖ **Tipo di Zona:** imposta l'orologio in modo da monitorare la velocità e il passo dell'utente, e da avvertirlo nel caso che si sposti in modo troppo lento o troppo rapido (i tipi di allerta includono un'allerta udibile che emette un segnale acustico o un'allerta silenziosa che lampeggia).



NOTA: si possono impostare separatamente i limiti per la velocità e per il passo. Per esempio, si possono impostare limiti del passo per controllare il passo per la corsa, e impostare limiti di velocità su valori utili per il ciclismo. Poi si può semplicemente passare da un'impostazione all'altra a seconda dell'attività.

- ❖ **Allerta distanza:** si può impostare l'orologio in modo che avverta l'utente a intervalli di distanza. Per esempio, si può impostare l'orologio in modo che avvisi ad ogni miglio percorso. L'allerta di distanza funziona solo quando sta scorrendo il cronografo.
- ❖ **Uniformità della velocità:** abilita o disabilita la funzione di uniformità della distanza.
- ❖ **Uniformità del passo:** abilita o disabilita la funzione di uniformità del passo.

IMPOSTAZIONI ALTITUDINE

Uniformità: l'uniformità è utile se si ritiene che i valori visualizzati relativi all'altitudine siano troppo irregolari. La funzione di uniformità applica un filtro di creazione della media e potrebbe far sì che i valori di altitudine visualizzati rispondano più lentamente ai cambiamenti.

SI possono configurare le seguenti impostazioni relative all'altitudine.

- ❖ **Altitudine bersaglio:** si può impostare l'altitudine bersaglio in modo da avvertire l'utente quando si sposta al di sopra di un'altitudine specificata. Quando si raggiunge l'altitudine bersaglio, l'orologio emette un segnale acustico e inizia il cronometraggio. Se ci si sposta al di sotto dell'altitudine bersaglio, l'orologio sospende il cronometraggio finché non si ritorna al di sopra dell'altitudine bersaglio.
- ❖ **Altitudine massima:** si può impostare l'altitudine massima in modo che l'utente sia avvertito se si sposta al di sopra di un valore di altitudine che non desidera superare. Se si supera tale altitudine, l'orologio emette un segnale acustico finché non si ritorna al di sotto dell'altitudine massima.
- ❖ **Uniformità:** abilita o disabilita la funzione di uniformità dell'altitudine.
- ❖ **Aggiorna velocità di ascensione:** si può impostare l'orologio in modo che aggiorni il periodo nel quale viene calcolata la velocità di ascensione. SI può scegliere fra intervalli di 30

secondi oppure intervalli di 1, 10, 30 o 60 minuti. Si imposta questa funzione su periodi più brevi per attività verticali più veloci, come lo sci, e su periodi più lunghi per attività verticali più lente, come l'arrampicata su roccia.

IMPOSTAZIONI SENZA L'USO DELLE MANI

Le funzioni senza l'uso delle mani funzionano insieme al sensore GPS-3D. Rendono automatiche le funzioni del cronografo, permettendo all'utente di concentrarsi sull'allenamento invece di doversi dedicare al funzionamento dell'orologio.

Si possono configurare le seguenti impostazioni senza l'uso delle mani.

- ❖ **Tempo intermedio automatico:** questa funzione permette al cronografo di registrare automaticamente tempi intermedi basati su intervalli (quando si impostano intervalli nella Modalità Timer), oppure in base a distanza, altitudine o un'ora determinata dall'utente. Per esempio, si può configurare l'orologio in modo da registrare un tempo intermedio ad ogni miglio, e poi si possono confrontare i dati per ogni miglio in Modalità Dati sul giro una volta completata l'attività.
- ❖ **Avvio automatico:** questa funzione permette al cronografo di avviarsi quando l'utente inizia a muoversi. Potrebbero occorrere alcuni secondi prima che il sensore GPS-3D rilevi il movimento dell'utente, e ciò potrebbe causare un leggero ritardo nell'ora di avvio.

- ❖ **Interruzione automatica:** questa funzione permette al cronografo di interrompersi quando l'utente smette di muoversi. Potrebbero occorrere alcuni secondi prima che il sensore GPS-3D rilevi che l'utente si è fermato, e questo potrebbe causare un leggero ritardo nell'ora di interruzione.

NOTA: anche quando la funzione senza l'uso delle mani è abilitata, si può avviare e fermare il cronografo manualmente e registrare manualmente i tempi intermedi senza pregiudicarla.

- ❖ **Sincronizzazione di Timer e Cronografo:** questa funzione permette all'utente di impostare il timer ed il cronografo in modo che vengano avviati e interrotti simultaneamente, al fine di registrare i dati del cronografo quando si usa il timer.

Occorre disabilitare la sincronizzazione se si vuole che al termine di un conto alla rovescia in Modalità Timer il timer passi alla modalità Cronografo, Completamento o Verticale.

IMPOSTAZIONI OROLOGIO

SI possono configurare le seguenti impostazioni relative all'orologio.

- ❖ **Illuminazione del quadrante:** quando è abilitata, l'illuminazione del quadrante **INDIGLO** si accende alla pressione di qualsiasi pulsante. Questa funzione si disabilita automaticamente dopo otto ore.

- ❖ **Segnale acustico orario:** quando è abilitato, l'orologio emette un segnale acustico allo scoccare di ogni ora.
- ❖ **Segnale acustico a pulsante:** quando è abilitato, l'orologio emette un segnale acustico alla pressione di qualsiasi pulsante.
- ❖ **Nascondi modalità:** si può scegliere di mostrare, nascondere o disabilitare le seguenti modalità: Verticale, Completamento, Dati sul giro, Sommario, Timer, Navigazione, Punti Intermedi o Sveglia. Per esempio, se si nasconde la Modalità Navigazione, non si vedrà alcuna informazione relativa a questa modalità a meno che non si stia usando il sensore GPS-3D. Se si disabilita la Modalità Navigazione, essa non apparirà affatto finché non verrà abilitata di nuovo dalla Modalità Configura.
- ❖ **Nascondi dati:** si può scegliere di mostrare o nascondere i dati in bianco provenienti da ciascun sensore di fitness. Per esempio, se si usa solo il sensore FC per l'allenamento e si sceglie di nascondere i dati in bianco relativi al sensore GPS-3D, non si vedrà alcuna informazione relativa alla velocità, poiché i dati sulla velocità si basano sull'uso del sensore GPS-3D.

IMPOSTAZIONI DELLE UNITÀ DI MISURA

Unità di misura automatiche (quando usarle): nelle impostazioni delle unità di misura, si possono impostare sulla modalità automatica velocità, passo, altitudine e riferimento del Nord. Ciascuna impostazione di unità di misura impostata su “auto” segue l'impostazione dell'unità di misura per la distanza.

Unità di misura automatiche (quando non usarle): non usare la modalità Unità di misura automatiche quando si vogliono unità di misura diverse per velocità, passo o altitudine.

Per esempio, un corridore di solito sceglie i chilometri per la sua impostazione delle unità di misura. Tuttavia, quando corre in una maratona, cambia la sua unità di distanza in miglia (una maratona è sempre 26,2 miglia), ma sceglie l'unità di misura chilometri per impostare il passo. Durante la maratona, il corridore può visualizzare la sua distanza in miglia perché corrisponda ai marcatori usati per la gara, ma può visualizzare il suo passo nei più familiari chilometri, per capire meglio quanto velocemente sta correndo.

Si possono configurare le seguenti impostazioni relative alle unità di misura.

- ❖ **Distanza:** si può impostare l'orologio per visualizzare la distanza in termini di miglia, chilometri o miglia nautiche.
- ❖ **Velocità:** si può impostare l'orologio in modo da visualizzare la velocità in termini di miglia per ora (MPH), chilometri per ora (KPM), miglia nautiche (NM), o “auto”.
- ❖ **Passo:** si può impostare l'orologio per visualizzare il passo in termini di miglia, chilometri, miglia nautiche o “auto”.
- ❖ **Altitudine:** si può impostare l'orologio in modo da visualizzare l'altitudine in termini di piedi, metri o “auto”.
- ❖ **Riferimento del Nord:** si può impostare il riferimento del Nord sul Nord geografico o sul Nord magnetico.
- ❖ **Frequenza cardiaca:** si può impostare l'orologio in modo da visualizzare la frequenza cardiaca in termini di battito per minuto (BPM) o come una percentuale della propria frequenza cardiaca massima (%MAX). Le unità selezionate per la frequenza cardiaca appaiono in tutti i dati sulla frequenza cardiaca dell'orologio, comprese le zone di frequenza cardiaca bersaglio.

NOTA: se si cambiano le unità di misura durante un allenamento, i dati su velocità, passo e distanza saranno corretti per le unità appena selezionate.

Sostituzione della batteria

AVVERTENZA: SE LA BATTERIA VIENE SOSTITUITA DALL'UTENTE, SI POTREBBERO CAUSARE DANNI ALL'OROLOGIO. LA TIMEX CONSIGLIA DI FAR CAMBIARE LA BATTERIA DA UN RIVENDITORE O DA UN GIOIELLIERE.

Se si decide di cambiare da soli la batteria, seguire attentamente i procedimenti indicati sotto.

1. Posizionare l'orologio a faccia in giù su una superficie di lavoro piana.
2. Separare entrambe le metà del cinturino dell'orologio con un piccolo cacciavite a lama piatta.

NOTA: occorre installare il retro dell'orologio (la cassa) nella stessa direzione nella quale è stato rimosso, altrimenti l'elemento del segnale acustico non funzionerà una volta riassembleato l'orologio.

3. Con un cacciavite a testa Phillips 00, rimuovere le quattro viti che fissano la cassa e metterle da parte. Rimuovere con cautela la cassa e metterla da parte.

AVVERTENZA: TENERE SEMPRE L'OROLOGIO A FACCIA IN GIÙ SULLA SUPERFICIE DI LAVORO. SE SI CAPOVOLGE L'OROLOGIO PER RIMUOVERE LE VITI O LA CASSA, SI POTREBBERO PERDERE I PICCOLI CONNETTORI ELETTRICI ALL'INTERNO DELL'OROLOGIO.

4. Aprire con cautela il morsetto della batteria ed estrarre la batteria.
5. Mettere una nuova batteria CR2025 nel vano batteria, assicurandosi che il lato con il contrassegno “+” sia rivolto verso di sé.
6. Ricollegare il morsetto della batteria.
7. Rimettere a posto la cassa, assicurandosi che la guarnizione nera si alloggi bene nella scanalatura della cassa e che la cassa sia adeguatamente allineata con l'orologio, per assicurare che l'elemento per il segnale acustico si allinei con le connessioni interne (vedere la nota dopo il Procedimento 2).
8. Ricollegare con cautela le due parti del cinturino, in modo che la parte più corta con la fibbia si colleghi alle sporgenze superiori.

Illuminazione del quadrante INDIGLO

La tecnologia elettroluminescente brevettata (brevetti statunitensi 4,527,096 e 4,775,964) impiegata nell'illuminazione del quadrante INDIGLO illumina l'intero quadrante dell'orologio di notte e in condizioni di scarsa luminosità.

Impermeabilità

L'orologio sopporta una pressione dell'acqua fino a 86 psi (equivalente a immersioni fino a 50 metri sotto il livello del mare). Questa resistenza fino a 50 metri resta intatta purché la lente, i pulsanti e la cassa siano intatti.

AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE L'IMPERMEABILITÀ DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE SOTT'ACQUA.

Sebbene l'orologio sia resistente all'acqua, non va usato per le immersioni, in quanto non è un orologio per subacquea, e occorre risciacquarlo con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua salata.

NOTA: QUESTO OROLOGIO NON VISUALIZZA I DATI V+D O SULLA FREQUENZA CARDIACA QUANDO VIENE USATO SOTT'ACQUA.

AVVISI LEGALI

Garanzia internazionale (U.S.A. - Garanzia limitata)

L'orologio è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Corporation per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare l'orologio installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.

AVVERTENZA: QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL PRODOTTO CHE RIGUARDANO QUESTE CONDIZIONI:

- 1) dopo la scadenza del periodo di garanzia;
- 2) se il prodotto non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato;
- 3) causati da servizi di riparazione non eseguiti dal fabbricante;
- 4) causati da incidenti, manomissione o abuso; e
- 5) relativi alla cassa, ai dispositivi collegati o alla batteria. La Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALIZZATA O IDONEITA' AD UN USO PARTICOLARE. LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE.

Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenerne al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire l'orologio al fabbricante, ad una delle sue affiliate o al rivenditore dove è stato acquistato il prodotto, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli USA e nel Canada, insieme al Buono di riparazione originale o una dichiarazione scritta indicante nome e cognome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 7,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 6,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione.

**AVVERTENZA: NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE
NESSUN ARTICOLO DI VALORE PERSONALE.**

U.S.A.: chiamare il numero verde 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. **Canada:** chiamare il numero 1-800-263-0981. **Brasile:** chiamare lo 0800-168787. **Messico:** chiamare lo 01-800-01-060-00. **America Centrale, Caraibi, Bermuda e Bahamas:** chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). **Asia:** chiamare l'852-2815-0091. **Regno Unito:** chiamare il 44 020 8687 9620. **Portogallo:** chiamare il 351 212 946 017. **Francia:** chiamare il 33 3 81 63 42 00. **Germania:** chiamare il +43 662 88 92130. **Medio Oriente ed Africa:** chiamare il 971-4-310850. **Altre aree:** contattare il dettagliante o distributore Timex di zona per informazioni sulla garanzia.

**GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX — BUONO DI RIPARAZIONE
DELL'OROLOGIO**

Data dell'acquisto originario: _____
(Se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da: _____
(Nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: _____
(Nome e indirizzo)

Motivo della restituzione: _____

**QUESTO È IL VOSTRO BUONO DI RIPARAZIONE.
CONSERVATELO IN UN LUOGO SICURO.**

Riparazioni

Se l'orologio dovesse mai aver bisogno di riparazioni, inviarlo alla Timex come indicato nella Garanzia Internazionale Timex o indirizzandolo a: Recapito postale:

HotLine Watch Service HotLine Watch Service
1302 Pike Avenue OPPURE PO. Box 2740
No. Little Rock, AR 72203, USA. Little Rock, AR 72203, USA.

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirgli una busta di spedizione apposita preindirizzata. Per informazioni specifiche sulla cura e sulle riparazioni dell'orologio, vedere la Garanzia Internazionale Timex.

Per informazioni sull'assistenza, chiamare il numero 1-800-328-2677.

Se si dovesse aver bisogno di un cinturino in pelle o a catena sostitutivo, chiamare il numero 1-800-328-2677.

Avviso FCC (Stati Uniti) / Avviso IC (Canada)

La Timex Corporation dichiara che i seguenti prodotti, che comprendono tutti i componenti del Timex Bodylink System, sono conformi alla pertinente norma FCC, Parte 15 e ai regolamenti canadesi del settore per i dispositivi di Classe B come segue:

Sensori di fitness

NOMI DEI PRODOTTI

❖ **Sistema Velocità + Distanza** Ricetrasmittitore GPS Serie M8xx/M5xx/M1xx

❖ **Sistema Monitor Frequenza Cardiaca** Trasmittitore MFC Serie M8xx/M5xx

TIPI DI PRODOTTO

Trasmittitore intenzionale

Questi dispositivi rispettano la Parte 15 dei regolamenti FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) il dispositivo non può causare interferenza dannosa, e (2) il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, inclusa un'interferenza che potrebbe causare un funzionamento indesiderato.

Modello	N. ID FCC	N. Certificazione IC
Monitor della frequenza cardiaca M821	EP9TMXHRM	481.021.492A
Monitor della frequenza cardiaca M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor Velocità + Distanza M850	EP9TMXM850	3348A-12181
Monitor Velocità + Distanza M185	EP9TMXM185	348A-M185

Performance Watch

NOMI DEI PRODOTTI

- ❖ **Ricevitori dell'orologio** MFC/Velocità + Distanza Serie M8xx/M5xx
- ❖ **Registratori di dati** MFC/Velocità + Distanza Serie M5xx/M1xx

TIPO DI PRODOTTO:

Trasmettitore non intenzionale

Questa apparecchiatura è stata collaudata ed è risultata conforme ai limiti per un dispositivo digitale di Classe B, secondo la Parte 15 dei regolamenti FCC. Questi limiti hanno lo scopo di fornire una protezione ragionevole dall'interferenza dannosa in ambienti residenziali. Questa apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e, se non usata in conformità con il manuale di istruzioni, potrebbe causare interferenza dannosa alle radiocomunicazioni. Se questa apparecchiatura dovesse causare interferenza dannosa alla ricezione radiotelevisiva, cosa che può essere stabilita accendendo e spegnendo l'apparecchiatura, l'utente è incoraggiato a cercare di correggere l'interferenza riorientando o spostando l'antenna di ricezione, oppure allontanando ulteriormente l'apparecchiatura dal ricevitore.

AVVERTENZA: Qualsiasi cambiamento o modifica dell'apparecchiatura sopra indicata, non espressamente approvati dalla Timex Corporation, potrebbero annullare la concessione d'uso di questa apparecchiatura.

AVVISO CANADESE PER IL SETTORE Questa apparecchiatura digitale di Classe B rispetta la norma canadese ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Dichiarazione di conformità

Nome del fabbricante: Timex Corporation
Indirizzo del fabbricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
Stati Uniti d'America

dichiara che i seguenti prodotti, che comprendono tutti i componenti del Timex Bodylink System, sono conformi alle pertinenti direttive dell'UE come segue:

Nome del prodotto

- ❖ Sistema Velocità + Distanza Ricetrasmittitore GPS Serie M8xx/M5xx/M1xx
- ❖ Sistema Monitor Frequenza Cardiaca Trasmettitore MFC Serie M8xx/M5xx

sono conformi alle seguenti specifiche di prodotto:

❖ **LVD: 72/23/CEE**

Sicurezza: IEC 60950

❖ **Compatibilità elettromagnetica (EMC): 89/336/CEE ed emendamenti 92/31/CEE, 93/68/CEE e 98/13/CEE**

Emissioni: EN300-330-1, -2

Emissioni irradiate da 9 kHz a 30 MHz Campo H (magnetico)

Emissioni irradiate da 30 MHz a 1000 MHz Campo E (elettrico), Rif. EN55022

Immunità: EN300-683

Immunità irradiata da 80 MHz a 1000 MHz, Rif. EN61000-4-3

Scariche elettrostatiche (ESD) Rif. EN61000-4-2

❖ **Informazioni supplementari:** i prodotti di cui sopra sono conformi alla Direttiva sulle basse tensioni 72/23/CEE e alla direttiva sulla compatibilità elettromagnetica (EMC) 89/336/CEE (compresi gli emendamenti 92/31/CEE, 93/68/CEE e 98/13/CEE) e riporta di conseguenza il marchio **CE** 0983(!). Ente notificante – Underwriters Laboratories Inc., CAB# - 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747, USA.

La Timex Corporation dichiara che questi radiodispositivi a bassa potenza sono conformi ai requisiti essenziali e alle altre clausole rilevanti della Direttiva R&TTE 1999/5/CE.

Nome del prodotto

❖ Ricevitori dell'orologio MFC/Velocità + Distanza Serie M8xx/M5xx

❖ Registratori di dati MFC/Velocità + Distanza Serie M5xx/M1xx sono conformi alle seguenti specifiche di prodotto:

❖ **Norma sulle emissioni generiche EN 55022: 1998**

❖ **Norma sull'immunità generica EN 55024: 1998**

❖ **Informazioni supplementari:** i prodotti di cui sopra sono conformi alla Direttiva sulla compatibilità elettromagnetica (EMC) 89/336/CEE (compresi gli emendamenti 92/31/CEE, 93/68/CEE e 98/13/CEE) e riportano di conseguenza il marchio **CE**. Ente addetto alla valutazione della conformità (CAB) – Underwriters Laboratories Inc., CAB# - 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747, USA.

La Timex Corporation dichiara che questi dispositivi elettronici a bassa potenza sono conformi ai requisiti essenziali e alle altre clausole rilevanti della Direttiva sulla compatibilità elettromagnetica (EMC).

Agente:



Brian J. Hudson

Direttore, Test Engineering and Module Development

Data: 13 agosto 2004, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

INHALT

Einführung	331
Willkommen	331
Aufbau des Handbuchs.....	332
Ressourcen	333
Druckressourcen	333
Internet-Ressourcen	333
Überblick der Leistungsuhr	334
Uhrenterminologie	334
Chronograph/Stoppuhr.....	335
Funktionen der Uhrenknöpfe	336
Knöpfe des Uhrengehäuses	336
Einstellknöpfe	337
So stellen Sie die Uhrenfunktionen ein.....	337
Anzeige Knöpfe	338
Uhrensymbole	339
Uhrenmeldungen	340
Anzeigeformattierung.....	341
Uhrenmodi	341
Benutzung der Uhr.....	342

Modi der Leistungsuhr	343	Beispiel zum Modus Vertikal	356
Modus Tageszeit	343	Modus Ziel	357
Terminologie des Modus Tageszeit	344	Funktionen im Modus Ziel.....	357
Funktionen des Modus Tageszeit	344	So stellen Sie den Modus Ziel ein	358
So stellen Sie die Tageszeit ein	344	So sehen Sie Leistungsdaten im Modus Ziel ein.....	358
So wechseln Sie Zeitzonen	345	Beispiel zum Modus Ziel.....	360
So synchronisieren Sie Tageszeit und Fitnesssensoren	346	Modus Navigieren.....	360
So sehen Sie Leistungsdaten im Modus Tageszeit ein	347	Terminologie zum Modus Navigieren	361
Beispiel für Modus Tageszeit	348	Funktionen im Modus Navigieren.....	362
Modus Chronograph	349	Bedienung des Modus Navigieren	362
Terminologie zum Modus Chronograph	349	So speichern Sie Wegpunkte im Modus Navigieren	363
Funktionen im Modus Chronograph	350	So sehen Sie Leistungsdaten im Modus Navigieren ein	363
Manuelle Bedienung des Modus Chronograph	350	Beispiel zum Modus Navigieren	364
Handfreie Bedienung des Modus Chronograph	351	Modus Wegpunkte	364
So sehen Sie Leistungsdaten im Modus Chronograph ein.....	351	Terminologie zum Modus Wegpunkte	364
Beispiel zum Modus Chronograph.....	353	Funktionen im Modus Wegpunkte	365
Modus Vertikal	353	Bedienung des Modus Wegpunkte	366
Terminologie zum Modus Vertikal.....	354	So speichern Sie einen Wegpunkt	367
Funktionen im Modus Vertikal	354	Wegpunkte einsehen oder bearbeiten	368
So betreiben Sie den Modus Vertikal.....	354	Bedienung der Funktion Track Back (Rückführung)	369
So sehen Sie Leistungsdaten im Modus Vertikal ein	355	Beispiel im Modus Wegpunkte	371

Modus Rundendaten.....	371
Funktionen im Modus Rundendaten	372
Bedienen Rundendaten	372
So sehen Sie Leistungsdaten im Modus Rundendaten ein	372
Beispiel für den Modus Rundendaten	374
Modus Zusammenfassung	374
Terminologie zum Modus Zusammenfassung.....	375
Funktionen im Modus Zusammenfassung	375
Bedienen des Modus Zusammenfassung	376
So sehen Sie Leistungsdaten im Modus Zusammenfassung ein.....	376
Beispiel zum Modus Zusammenfassung	380
Modus Timer.....	380
Terminologie zum Modus Timer	381
Funktionen im Modus Timer.....	381
So stellen Sie den Modus Timer ein	382
Bedienen von Timer im Modus Timer	382
So sehen Sie Leistungsdaten im Modus Timer ein	384
Beispiel zum Modus Timer	385
Weck-Modus	385
Funktionen im Weck-Modus	386
So stellen Sie einen Wecker im Weck-Modus	386

Modus Konfigurieren	387
Terminologie zum Modus Konfigurieren	388
Einstellungsgruppen des Modus Konfigurieren	388
So stellen Sie Funktionen im Modus Konfigurieren ein	389
Optionen im Modus Konfigurieren	390
HFM-Einstellungen	390
GPS-3D Sensor-Einstellungen.....	392
Höhenlageeinstellungen	393
Handfreie Einstellungen	394
Uhreneinstellungen	395
Einheiteneinstellungen.....	396
Pflege & Wartung.....	398
Batteriewechsel.....	398
INDIGLO-Nachtlicht	400
Wasserbeständigkeit	400
Gesetzliche Information	401
Internationale Times-Garantie (Beschränkte Garantie für die USA)	401
Service	404
FCC-Hinweis (USA) / IC-Hinweis (Kanada).....	405
Konformitätserklärung.....	408

Willkommen

Herzlichen Glückwunsch! Mit dem Kauf des Timex Bodylink-Systems haben Sie Ihren neuen Privattrainer engagiert. Mit den einzigartigen Funktionen Ihrer Leistungsuhr, kombiniert mit Herzfrequenz- und Geschwindigkeits- & Entfernungssensoren, können Sie mehrere Schlüsselwerte Ihrer persönlichen Fitnessstufe überwachen, speichern und auswerten.

Dieses Handbuch bietet Informationen über Ihre Leistungsuhr. Diese Sportuhr stellt das Zentrum Ihres Bodylink-Systems dar und bietet Ihnen umfassende Echtzeit-Trainingsdaten, die über Herzfrequenzsensor, Geschwindigkeits- und Entfernungssensor oder beide Sensoren gesammelt werden können.

Sie werden feststellen, dass Ihre Leistungsuhr Ihnen außerordentlich anwenderfreundliche Trainingstechnologie bietet. Wie bei jeder neuen Technologie sollten Sie sich auch hier die Zeit nehmen, sich damit vertraut machen, um aus Ihrer Uhr den größtmöglichen Nutzen zu ziehen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Experimentieren! Überprüfen Sie die Modi der Leistungsuhr. Verwenden Sie den Leitfaden Schnellstart, um Grundkenntnisse des Bodylink-Systems zu gewinnen. In erster Linie sollten Sie jedoch mit Ihrem neuen Trainingspartner auf dem Weg zu verbesserter Leistung Spaß haben!

Aufbau des Handbuchs

Dieses Handbuch enthält Informationen und Anleitungen zum Einstellen Ihrer neuen Leistungsuhr im Einsatz mit den Bodylink-Trainingssensoren als Teil des koordinierten Bodylink-Systems.

Um Ihnen das Lernen zu erleichtern, enthält dieses Handbuch mehrere Schlüsselemente zum besseren Verständnis, wie z. B.:

- ❖ Ein Überblick der Leistungsuhr-Knöpfe, Anzeigesymbole und Modi.
- ❖ Ein Glossar zu jedem Abschnitt mit Hinweisen zu Ihrer Leistungsuhr and deren Modi.
- ❖ Umfassende, verständliche Anleitungen zum Einstellen und Gebrauch der Leistungsuhr in jedem Modus.
- ❖ Ein Leitfaden über die Verknüpfung zwischen Ihrer Leistungsuhr und jedem der Trainingssensoren in jedem Modus.
- ❖ Realitätsnahe Beispiele, die Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Uhr bei Ihrer Fitnessroutine einsetzen können. Diese Beispiele befinden sich überall im Handbuch und sind in schattierten Kästchen zu sehen.

Ressourcen

Druckressourcen

Zusätzlich zu diesem Handbuch enthält Ihr Bodylink-System die folgenden wertvollen Ressourcen:

- ❖ **Bodylink-System Schnellstart-Leitfaden:** Informationen zum Einstellen und Benutzung Ihrer Leistungsuhr mit Ihren Trainingssensoren, sowie eine Überblickskarte der verschiedenen Modi der Uhr.
- ❖ **Trainingssensoren-Benutzerhandbuch:** Information über Einstellen, Betrieb und Wartung der Sensoren für Geschwindigkeit + Entfernung und Herzfrequenz.
- ❖ **Heart Zones Tools for Success:** Information über den Einsatz Ihres Herzfrequenzsensors in Verbindung mit dem Herzzonentrainingssystem-Fitnessprogramm, das Ihnen bei der Kraft- und Ausdauerkonditionierung Ihres Herzens helfen soll.

Internet-Ressourcen

Die Timex Internet-Seiten bieten nützliche Informationen, um Ihr Bodylink-System zu optimieren. Diese Seiten beinhalten:

- ❖ **www.timex.com/bodylink/:** Information über die Eigenschaften des Bodylink-Systems und Produktsimulationen.
- ❖ **www.timex.com/software/:** Aktuelle Software-Versionen für Timex-Produkte.

❖ www.timex.com/fitness/: Fitness- und Trainingstipps für den Einsatz des Bodylink-Systems.

Zusätzlich zu den Timex Internet-Seiten können Sie auch die unter **Heart Zones Tools for Success** Internet-Seiten besuchen. Bei www.heartzones.com finden Sie Informationen, die das in diesem Handbuch gebotene Material ergänzen.

ÜBERBLICK DER LEISTUNGSUHR

Uhrenterminologie

Die folgenden Begriffe werden in diesem Handbuch verwendet. Ein besseres Verständnis der gebotenen Informationen ist gegeben, wenn Sie mit diesen Begriffen vertraut sind.

Bodylink-System: Mit dem Bodylink-System können Sie Echtzeitdaten verfolgen, indem Sie Fitnesssensoren in Kombination mit Ihrer Leistungsuhr verwenden.

Fitnesssensoren: Das Bodylink-System enthält zwei Digitalsensoren: den Herzfrequenzsensor und den Sensor Geschwindigkeit + Entfernung.

Leistungsuhr: Die Leistungsuhr (Uhr) enthält das Datenzentrum für das Bodylink-System.

Sensor Geschwindigkeit + Entfernung: Mit Hilfe von GPS-basierter Technologie zeichnet der Sensor Geschwindigkeit + Entfernung (GPS-3D-Sensor) Geschwindigkeit, Tempo, zurückgelegte Entfernung, Höhe über NN, Standort u. v. m. auf.

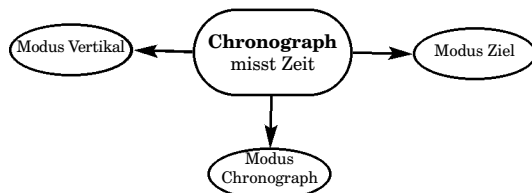
Das **Fitnesssensor-Benutzerhandbuch** bietet detaillierte Anleitungen zum Einstellen und Gebrauch Ihres GPS-3D-Sensors.

GPS: Der GPS-3D-Sensor verwendet Informationen, die vom globalen Positionierungssystem (GPS) bereitgestellt wurden, um Ihre Geschwindigkeit, Entfernung und Höhenlage zu berechnen und Ihre Bewegungen zu verfolgen.

Herzfrequenzsensor: Der Herzfrequenzsensor (HF-Sensor) misst Ihre Herzfrequenz. Das **Fitnesssensor-Benutzerhandbuch** bietet detaillierte Informationen zum Einstellen und Gebrauch Ihres HF-Sensors.

Chronograph/Stoppuhr

Wenn Sie dieses Handbuch verwenden, um mehr über Ihre Uhr zu lernen, könnte der Begriff Chronograph möglicherweise etwas verwirrend sein. Denken Sie hierbei an Folgendes: **Ein Chronograph ist ein Instrument, um Zeit zu messen.** Sie



werden somit den Modus Chronograph sehen, aber auch die Modi Vertical and Finish werden vom Chronographen aus gesteuert. Immer dann, wenn Ihre Uhr als Zeitmesser eingesetzt wird, verwendet sie den Chronograph-Zeitmessermodus.

Funktionen der Uhrenknöpfe

Die Knöpfe Ihrer Uhr sind multifunktionaler Art und erfüllen drei Aufgaben. Sie müssen sich nicht an die Knopffunktionen für jeden Modus erinnern. Benutzen Sie die Uhr als Richtlinie.

Knöpfe des Uhrengehäuses

In der Regel funktionieren die Uhrenknöpfe entsprechend der auf dem Gehäuse aufgedruckten Beschriftungen. Wenn Sie keines der Symbole auf der Anzeige sehen, folgen Sie den Informationen, die auf dem Uhrengehäuse aufgedruckt sind, als Anleitung.



Einstellknöpfe

Mit den Uhrenknöpfen werden auch Uhrenfunktionen eingestellt (z. B. Einstellen der Zeit oder einer Herzfrequenz-Zielzone). Wenn die Symbole **+** und **-** auf der Uhrenanzeige erscheinen, haben Sie den Einstellprozess eingeleitet.



SO STELLEN SIE DIE UHRENFUNKTIONEN EIN

Verwenden Sie die folgenden Schritte zum Einstellen der Uhrenfunktionen:

1. **SELECT (SET/FORMAT)** drücken und halten. Die Meldung **HOLD TO SET** erscheint.
2. Drücken Sie weiterhin **SELECT (SET/FORMAT)**, bis **SET** kurz angezeigt wird, gefolgt von einem blinkenden Wert.

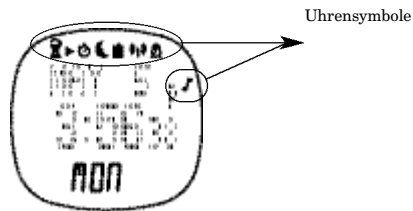
3. Stellen Sie den ersten Wert ein, indem Sie **+** (**DISPLAY**) oder **-** (**STOP/RESET**) drücken.
4. Nachdem der gewünschte Wert erscheint, drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**, um zum nächsten Wert zu wechseln.
5. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 für jeden einzustellenden Wert.
6. Nachdem alle Werte eingestellt wurden, drücken Sie **DONE (MODE)**, um zur Hauptanzeige des Modus zurückzukehren.

Anzeige Knöpfe

Knöpfe unterstützen Sie auch beim Navigieren durch die Anzeigeoptionen. Die Dreiecke **▲** und **▼** auf der Anzeige bedeuten, dass einsehbare Informationen vorhanden sind.



Uhrensymbole



Timer läuft



Chronograph läuft



Nachtmodus aktiviert



GPS-3D Sensoren batterie schwach



Sensor(en) aktiviert (blinkt(en) bei Problemen)



Wecker aktiviert



Stundenton aktiviert

Uhrenmeldungen

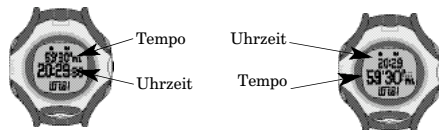
Wenn die Uhr mit den Fitnesssensoren eingesetzt wird, kann die Uhr Meldungen anzeigen, um den Stand des Sensors in Verbindung mit der Uhr anzugeben. Zu den Meldungen gehören:

- ❖ **SEARCHING** Der GPS-3D-Sensor versucht gerade, eine Verbindung zu GPS-Daten aufzubauen. Sie können erst dann Geschwindigkeit, Tempo, Entfernung oder Positionsinformationen einsehen, wenn der Sensor GPS-Satelliten lokalisiert hat.
- ❖ **WEAK GPS SIGNAL** Der GPS-3D-Sensor hat die Verbindung zu GPS-Satelliten verloren. Der GPS-3D-Sensor arbeitet genauer im Freien (wie z. B. ein Bereich ohne viele Bäume oder Wolken) und bei höheren Geschwindigkeiten.
- ❖ **NO DATA FROM HRM (GPS)** Die Uhr empfängt keine Daten vom HF- oder GPS-3D-Sensor. Stellen Sie sicher, dass der Sensor nicht mehr als 1 m von der Uhr entfernt ist, dass er funktioniert oder sich nicht versehentlich auf einen anderen Sensor eingestellt hat. Nach Anzeige dieser Meldung versucht die Uhr eine Minute lang, eine Verbindung herzustellen.
- ❖ **NOISY DATA FROM HRM (GPS)** Die Uhr ist Funkstörungen ausgesetzt. Halten Sie sich von eventuellen Störquellen möglichst fern (z. B. Fernsehgeräten, Bildschirmen oder motorisierten Geräten). Nach Anzeige dieser Meldung versucht die Uhr 30 Sekunden lang, eine Verbindung herzustellen.

- ❖ **FATAL GPS ERROR** Es liegt ein schwerwiegender, interner Fehler beim GPS-3D-Sensors vor. Benachrichtigen Sie bitte den Timex-Kundendienst.

Anzeigeformatierung

In den Modi Chronograph, Vertikal (mit Ausnahme der Aufstiegs geschwindigkeitsinformation), Ziel und Navigieren **SET/FORMAT** drücken und loslassen, um die Anzeigepositionen der oberen und mittleren Zeilen umzustellen.



Uhrenmodi

Drücken Sie **MODE**, um durch jeden der 11 Modi zu navigieren. Zu den Modi gehören:

- ❖ **Tageszeit** Zeigt Uhrzeit, Datum und Wochentag für zwei verschiedene Zeitzonen an.
- ❖ **Chronograph** Überwacht Leistungsdaten und zeigt sie an.
- ❖ **Vertikal** Setzt eine Darstellung für vertikale Daten an, wie z. B. Aufstiegs geschwindigkeit, Höhe über NN und relative Höhe.

- ❖ **Finish** Sie können die Zeit für eine bestimmte Entfernung schätzen. Ein akustisches Signal ertönt, wenn Sie nicht Schritt halten.
- ❖ **Navigieren** Erkennt kompassartige Positionsinformationen für Ihren Standort.
- ❖ **Wegpunkte** Unterstützt bis zu zehn Referenzpunkte, während Sie sich von einem Standort zum anderen bewegen, und verwendet diese Referenzpunkte, damit Sie wieder zu Ihrem Startpunkt zurückkehren können.
- ❖ **Rundendaten** Zeigt gespeicherte Rundeninformationen an.
- ❖ **Übersicht** Zeigt aufgezeichnete Daten an, während der Chronograph läuft.
- ❖ **Timer** Erlaubt die Zeitmessung eines Ereignisses durch Countdown ab einer bestimmten Zeit bis Null.
- ❖ **Wecker** Verwaltet bis zu fünf Wecker.
- ❖ **Konfigurieren** Erlaubt individuelles Einstellen der Uhrenfunktionen für Ihre speziellen Bedürfnisse.

Benutzung der Uhr

Um Zugang zu allen Funktionen Ihrer Uhr zu haben, muss sie zusammen mit den Fitnesssensoren verwendet werden. Ihre Uhr bietet jedoch etwas Einsatzflexibilität. Zum Beispiel:

- ❖ Sie können Ihre Uhr ohne einen der Fitnesssensoren einsetzen, wenn Sie die Uhrzeit im Tageszeit-Modus anzusehen möchten, als

Signal im Weck-Modus oder zur Zeitmessung eines Workouts in einem beliebigen Chronograph-Modus.

- ❖ Sie können Ihre Uhr mit dem HF-Sensor allein in einem der Chronograph-Modi einsetzen, um Herzfrequenz- und Zeitinformationen zu verfolgen.
- ❖ Sie können Ihre Uhr mit dem GPS-3D-Sensor in einem der Navigationsmodi einsetzen, um Entfernungsinformationen zu verfolgen. Oder Sie können diesen Sensor in einem der Chronograph-Modi einsetzen, um Entfernungsinformationen aufzuzeichnen.

MODI DER LEISTUNGSUHR

Tageszeit-Modus



Terminologie des Tageszeit-Modus

UTC: Koordinierte Weltzeit (ehemals GMT) beschreibt die lokale Zeitzone in Bezug zum Greenwich-Längengrad. Beispiel: New York City ist in der UTC-Zone -5, da New York fünf Stunden vor dem Greenwich-Längengrad liegt; Moskau ist +3 UTC, da es drei Stunden hinter dem Greenwich-Längengrad liegt.

Funktionen des Tageszeit-Modus

Ihre Uhr kann als gewöhnliche Uhr zur Anzeige von Uhrzeit, Datum und Tag für zwei verschiedene Zeitzonen im 12- oder 24-Stunden-Format verwendet werden.

Kehren Sie aus jedem Modus zum Tageszeitmodus zurück, indem Sie **MODE** drücken und halten, bis die Tageszeit erscheint.

SO STELLEN SIE DIE TAGESZEIT EIN

Für Anleitungen zum Einstellen der Uhrenfunktionen, einschließlich Tageszeit, siehe S. 337, „So stellen Sie Uhrenfunktionen ein“.

Sie können die folgenden Werte für die Tageszeit einstellen:

❖ Stunde	❖ Monat
❖ Minute	❖ Datum (automatisches Einstellen des Wochentags, wenn Sie das Datum einstellen)
❖ Jahr	❖ Stundenformat(d.h. AM/PM oder 24-Stunden)

HINWEIS: Sie können keine Sekunden einstellen. Wenn Sie die Uhr mit dem GPS-3D-Sensor verwenden, wird sie sich an UTC anpassen.

Stellen Sie die Stunde manuell nach, wenn Sie zwischen Standardzeit und Sommerzeit wechseln.

Sie können die Uhr etwas vor- oder nachstellen. Beispiel: Wenn Sie üblicherweise zehn Minuten verspätet ankommen, stellen Sie Ihre Uhr zehn Minuten vor. Auch bei Synchronisation mit dem GPS-3D-Sensor wird die Uhr weiterhin vorgehen.

SO WECHSELN SIE ZEITZONEN

Die Uhr kann zwei Zeitzonen führen (T1 und T2). Zum Einsehen der anderen Zeitzone drücken Sie **START/SPLIT**. Oder schalten Sie mit folgenden Schritten von T1 zu T2:

1. **START/SPLIT** drücken und halten, bis HOLD FOR TIME 2 erscheint.
2. Halten Sie den Knopf weiter gedrückt, bis die Zeit umschaltet und ein Signalton ertönt.
3. Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2, um zu T1 zurückzukehren. Die Meldung HOLD FOR TIME 1 erscheint jetzt.

Sie müssen die Tageszeit separat für jede Zeitzone einstellen.

SO SYNCHRONISIEREN SIE TAGESZEIT UND FITNESSSENSOREN

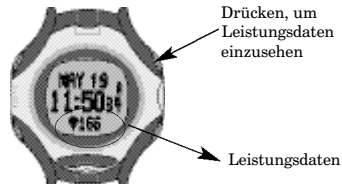
Wenn Sie den GPS-3D-Sensor erstmalig mit Ihrer Uhr aktivieren, kann eines der folgenden Szenarien eintreten:

- ❖ Wenn Sie den GPS-3D-Sensor aktivieren, bevor Sie die Tageszeit einstellen, wird die Uhr T1 und T2 auf UTC synchronisieren. Sie müssen die Stunde beider Zeitzonen auf Ihre Ortszeit einstellen.
- ❖ Wenn Sie den GPS-3D-Sensor aktivieren, nachdem Sie die Tageszeit einstellen, behält die Uhr die Stunden- und Datumseinstellung bei und synchronisiert Minuten und Sekunden auf UTC für jede Zeitzone.

Nach dem erstmaligen Gebrauch wird die Uhr automatisch jede Zeitungenauigkeit nach dem Aktivieren des GPS-3D-Sensors korrigieren und danach alle 15 Minuten.

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS TAGESZEIT EIN

Wenn Sie Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen.



Zu den Einsichtsoptionen der Leistungsdaten für den Modus Tageszeit gehören:

- ❖ **Herzfrequenz:** Aktuelle Herzfrequenz (erfordert den HF-Sensor)
- ❖ **Geschwindigkeit:** Aktuelle Geschwindigkeit (erfordert den GPS-3D-Sensor)
- ❖ **Tempo:** Aktuelle Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungseinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- ❖ **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung seit der Aktivierung des GPS-3D-Sensors (erfordert den GPS-3D-Sensor)

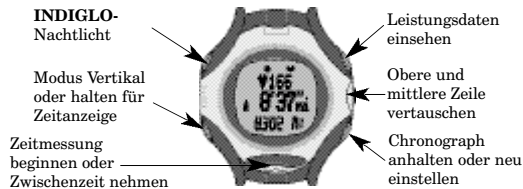
❖ **Höhe über NN:** Aktuelle Höhe über dem Meeresspiegel (erfordert den GPS-3D-Sensor).

HINWEIS: Wenn die Uhr keinen der Fitnesssensoren feststellt, wird der Wochentag auf der unteren Anzeigzeile dargestellt. Sie können den Wochentag weiter einsehen, während Sie die Fitnesssensoren verwenden, indem Sie die Leistungsdaten ausblenden (für Informationen zum Ausblenden von Daten siehe „Uhreinstellungen“ auf S. 395). Wenn Sie Wochentag wählen, scheint es so, als ob die Uhr keine Daten empfängt.

Beispiel für Tageszeit-Modus

Nehmen Sie an, Sie wohnen in Köln und arbeiten mit einem Kunden in Singapur. Wie für alle beschäftigten Leute ist es auch für Sie wichtig, die Zeit einzuhalten, also stellen Sie T1 auf Ihre lokale Zeit ein. Aber es ist auch wichtig, schnell über die Uhrzeit des Kunden informiert zu sein, also stellen Sie T2 auf die Singapur-Zeit ein. Durch die Verfügbarkeit beider Zeitzonen können Sie schnell die Zeit Ihres Kunden überprüfen oder Ihre Anzeige auf T2 umstellen, wenn Sie nach Singapur reisen.

Modus Chronograph



Terminologie zum Chronograph-Modus

Chronograph: Der Chronograph zeichnet Zeitabschnitte für die Dauer Ihrer Aktivität auf.

Runde: Die Rundenzeit zeichnet die Zeit für einen Abschnitt Ihrer Aktivität auf.

Zwischenzeit: Zwischenzeit zeichnet die gesamte abgelaufene Zeit seit dem Start einer Aktivität auf.

Zwischenzeit nehmen: Wenn Sie eine Zwischenzeit nehmen, wird der Chronograph die Zeitmessung einer Runde abschließen und die nächste Runde beginnen.

Funktionen im Chronograph-Modus

Der Chronograph-Modus fungiert als Haupttrainingsdatencenter Ihrer Uhr. Er kann die abgelaufene Zeit für maximal 100 Stunden aufzeichnen. Er kann ferner Informationen bis maximal 100 Runden registrieren, einschließlich Daten für Geschwindigkeit, Tempo und Entfernung (unter Verwendung des GPS-3D-Sensors) sowie die durchschnittliche Herzfrequenz (unter Verwendung des HF-Sensors).

HINWEIS: Drücken Sie **MODE**, um die Uhrenanzeige in irgendeinen anderen Modus zu setzen, während der Chronograph weiter läuft. Das Stoppuhr-Symbol erscheint und zeigt an, dass der Chronograph weiterhin läuft.



MANUELLE BEDIENUNG DES CHRONOGRAPHEN

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Chronograph-Modus erscheint.
2. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing zu beginnen.
3. Drücken Sie **START/SPLIT** noch einmal, um eine Zwischenzeit zu nehmen und automatisch eine neue Runde zu beginnen.

Die Uhr speichert Runden- und Zwischenzeitinformation und zeigt Durchschnittswerte für die Runde an, wenn Sie die Fitnesssensoren verwenden.

4. Drücken Sie **MODE**, um sofort neue Rundeninformationen anzuzeigen.

ODER

Warten Sie einige Sekunden, und die Uhr wird automatisch Daten für eine neue Runde anzeigen.

5. Drücken Sie **STOP/RESET**, um die Zeitmessung zu stoppen, wenn Sie das Ende Ihrer Aktivität erreichen.
6. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing fortzusetzen.

ODER

STOP/RESET drücken und halten, um die Chronographanzeige auf Null zurückzusetzen.

HANDFREIE BEDIENUNG DES CHRONOGRAPHEN

Sie können den Modus Chronograph so einstellen, dass er startet, wenn Sie sich bewegen, und stoppt, wenn Sie sich nicht mehr bewegen, oder dass er automatisch Zwischenzeiten anhand der Entfernung oder abgelaufenen Zeit nimmt. Siehe „Handfreie Einstellungen“ auf S. 394.

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS CHRONOGRAPH EIN

Wenn Sie Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen.

Zu den Einsichtsoptionen der Leistungsdaten für den Modus Chronograph gehören:

- ♦ **Herzfrequenz:** Aktuelle Herzfrequenz (erfordert den HF-Sensor)

- ❖ **Geschwindigkeit:** Aktuelle Geschwindigkeit (erfordert den GPS-3D-Sensor)
- ❖ **Durchschnittsgeschwindigkeit:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die Zeitdauer, die der Chronograph läuft (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- ❖ **Tempo:** Aktuelle Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungseinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- ❖ **Durchschnittstempo:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit pro Minute für die Zeitdauer, die der Chronograph läuft (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- ❖ **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung seit der Aktivierung des Chronographen (erfordert den GPS-3D-Sensor)
- ❖ **Höhe über NN:** Aktuelle Höhe über dem Meeresspiegelniveau (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- ❖ **Höhenunterschied:** Unterschied zwischen der aktuellen Höhe über NN und der Höhe zum Startzeitpunkt des Chronographen (erfordert den GPS-3D-Sensor).

Beispiel zum Modus Chronograph

Nehmen Sie an, dass Sie regelmäßig laufen, und Sie möchten Informationen über Ihre aktuelle Trainingsroutine haben, damit Sie sich Fitnessziele setzen können. Sie verwenden den Modus Chronograph, um die Rundenzeiten von jedem der drei Abschnitte Ihres Trainings aufzuzeichnen. Wenn Sie Ihr Training beenden, verwenden Sie die Rundeninformation, um Entfernung und Tempo festzustellen – sowohl für jede Runde als auch als Summe aller drei Runden. Wenn Sie für einen Teil Ihres Trainings bergauf laufen, können Sie ferner Ihren Höhengewinn bestimmen, um zu erfahren, wie weit Sie aufgestiegen sind. Wenn Sie sich Ihren aktuellen Fitnesspegel vor Augen halten, können Sie sich realistische Fitnessziele setzen und regelmäßig Ihren Fortschritt überwachen.

Modus Vertikal



Terminologie zum Modus Vertikal

Aufstiegsgeschwindigkeit: Wie schnell Sie auf- oder absteigen.

Vertikale Geschwindigkeit: Ein anderer Begriff für Aufstiegsgeschwindigkeit.

Funktionen im Modus Vertikal

Der Modus Vertikal dient als Einsichtsmodus in Verbindung mit dem GPS-3D-Sensor, der schwerpunktmäßig Höhenlagendaten anzeigt. Im Einzelnen passt der Modus Vertikal die Uhr zum Einsehen von Daten an, die sich auf vertikale Aktivitäten beziehen (z. B. Klettern oder Ski laufen).

HINWEIS: Wenn Sie den GPS-3D-Sensor nicht verwenden, funktioniert der Modus Vertikal so wie der Modus Chronograph und zeigt nur Zeit- und Rundeninformationen an.

SO BETREIBEN SIE DEN MODUS VERTIKAL

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Vertikal erscheint.
2. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing zu beginnen.
3. Drücken Sie **START/SPLIT** noch einmal, um eine Zwischenzeit zu nehmen und automatisch eine neue Runde zu beginnen.
4. Drücken Sie **STOP/RESET**, um die Zeitmessung zu stoppen, wenn Sie das Ende Ihrer Aktivität erreichen.

5. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing fortzusetzen.
ODER
STOP/RESET noch einmal drücken und halten, um die Anzeige auf Null zurückzusetzen.

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS VERTIKAL

Wenn Sie Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen.

Zu den Einsichtsoptionen der Leistungsdaten für den Modus Vertikal gehören:

- ❖ **Herzfrequenz:** Aktuelle Herzfrequenz (erfordert den HF-Sensor)
- ❖ **Aufstiegsgeschwindigkeit:** Vertikale Geschwindigkeit (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- ❖ **Tempo:** Aktuelle Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungseinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- ❖ **Geschwindigkeit:** Aktuelle Geschwindigkeit (erfordert den GPS-3D-Sensor)

- ❖ **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung seit der Aktivierung des GPS-3D-Sensors (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- ❖ **Höhe über NN:** Aktuelle Höhe über dem Meeresspiegelniveau (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- ❖ **Höhenunterschied:** Unterschied zwischen der aktuellen Höhe über NN und der Höhe zum Startzeitpunkt des Chronographen (erfordert den GPS-3D-Sensor).

Beispiel zum Modus Vertikal

Sie machen Heli-Skifahren in Banff auf einer Strecke mit schätzungsweise 214 vertikalen Metern. Sie möchten wissen, wie genau Ihre Schätzung ist und wie lange Sie für Ihren Lauf benötigen, also starten Sie Ihren GPS-3D-Sensor, navigieren zum Modus Vertikal und drücken START, wenn Sie den Lauf beginnen. Am Ende Ihres Laufes drücken Sie STOP und dann DISPLAY, bis Sie die Aufstiegs geschwindigkeit und den Höhenunterschied sehen (da Sie bergab gefahren sind, werden die Daten als negative Zahl ausgedrückt). Verwenden Sie diese Information, um zu sehen, wie schnell Sie gefahren sind, und vergleichen Sie den angezeigten Wert des Höhenunterschieds mit der Schätzung in Ihrem Leitfaden.

Modus Ziel



Funktionen im Modus Ziel

Mit dem Modus Ziel können Sie vorhersagen, wieviel Zeit Sie benötigen, um eine bestimmte Entfernung aufgrund der aktuellen GPS-3D-Sensordaten zurückzulegen. Damit Sie Ihr Tempo für Ihr geplantes Ziel beibehalten können, können Sie die Uhr auch so einstellen, dass Sie gewarnt werden, wenn Sie sich in Bezug auf Ihr gewünschtes Tempo zu schnell oder zu langsam bewegen.

HINWEIS: Wenn Sie den GPS-3D-Sensor nicht verwenden, funktioniert der Modus Vertikal so wie der Modus Chronograph und zeigt nur Zeit- und Rundeninformationen an.

Sie müssen den Chronograph auf Null zurücksetzen, bevor Sie den Modus Ziel betreiben, damit er ordnungsgemäß funktioniert.

SO STELLEN SIE DEN MODUS ZIEL EIN

Für Anleitungen zum Einstellen der Uhrenfunktionen, einschließlich Modus Ziel, siehe S. 337, „So stellen Sie Uhrenfunktionen ein“.

Sie können die folgenden Werte für den Modus Ziel einstellen:

- ❖ **Vorgegebene oder individuelle Entfernung** (für Individuell müssen Sie die Entfernung einstellen (bis zu 999,99) und die Einheit (NM, KM oder MI))
- ❖ **Zielzeit**
- ❖ **Warnoption** (Die vorberechnete Zielzeit wird entweder blinkend mit zusätzlichem Signalton angezeigt oder nur durch Blinken)

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS ZIEL EIN

Wenn Sie Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen.

Zu den Einsichtoptionen der Leistungsdaten für den Modus Ziel gehören:

- ❖ **Zielzeit:** Die berechnete Zielzeit anhand Ihrer aktuellen Geschwindigkeit und Entfernung. Die Zielzeit blinkt, wenn Sie sich schneller oder langsamer als Ihre berechnete Zielzeit bewegen. Wenn Sie sich nicht mehr bewegen, zeigt die Uhr STOPPED anstatt der Zielzeit an (erfordert den GPS-3D-Sensor).

- ❖ **Tempo:** Aktuelle Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungseinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- ❖ **Durchschnittstempo:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit pro Minute für die Dauer, die der Chronograph läuft (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- ❖ **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung seit der Aktivierung des Chronographen (erfordert den GPS-3D-Sensor)
- ❖ **Geschwindigkeit:** Aktuelle Geschwindigkeit (erfordert den GPS-3D-Sensor)
- ❖ **Durchschnittsgeschwindigkeit:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die Dauer, die der Chronograph läuft (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- ❖ **Herzfrequenz:** Aktuelle Herzfrequenz (erfordert den HF-Sensor)

Beispiel zum Modus Ziel

Sie trainieren für ein 100 km Radrennen. Letztes Jahr sind Sie dasselbe Rennen in 4 Stunden und 15 Minuten gefahren. Dieses Jahr haben Sie sich 4 Stunden als Ziel gesetzt. Sie lesen in einer Trainingszeitschrift, dass Sie beim Training für ein Rennen einen Tag pro Woche dafür widmen sollten, eine gleichwertige Entfernung zu fahren, um auf Ihre Zielzeit hinzuarbeiten. Um Ihnen zu helfen, das Tempo einzuhalten, stellen Sie den Modus Ziel auf 100 Km als Entfernung und 4 Stunden als Zeit ein. Sie stellen die Uhr so ein, dass Sie durch ein akustisches Signal gewarnt werden, wenn sie sich verlangsamen, um das richtige Fahrtempo zu halten.

Modus Navigieren



Terminologie zum Modus Navigieren

Wegpunkte: Ein Punkt zwischen dem Anfangs- und Endpunkt einer Route. Wegpunkte dienen als Ortungspunkte während einer Aktivität, die Ihnen helfen, Ihren Weg vom Endpunkt zum Anfangspunkt zu finden.

Richtung: Die Richtung, in der Sie sich in Bezug zu Nord bewegen. Die Uhr beinhaltet eine numerische Richtungsanzeige im Modus Navigieren.

HINWEIS: Im Modus Konfigurieren können Sie Ihre Uhr so einstellen, dass sie geografisch Nord (den geografischen Nordpol, wo alle Längengrade zusammenlaufen) oder magnetisch Nord (Nord ausgerichtet mit dem magnetischen Feld der Erde) liest. Siehe "Einheiteneinstellungen" auf S. 396 für weitere Informationen.

Funktionen im Modus Navigieren

Der Modus Navigieren zeigt Richtungsinformationen an und führt Ihre Geschwindigkeit, Entfernung und Höhenlage während einer Aktivität. Obwohl Sie bis zu 10 Wegpunkte einstellen können, um bestimmte Stellen während Ihrer Aktivität zu markieren, funktioniert dieser Modus nicht wie ein Kompass. Für akurate Richtungsinformation ist es erforderlich, dass Sie in Bewegung sind. Zudem funktioniert der Modus Navigieren nicht in Verbindung mit dem Chronograph. Dieser Modus zeigt aktuelle Positionsdaten an und aktualisiert sie automatisch, aber er führt keine Zeitmessung durch.

HINWEIS: Der Modus Navigieren funktioniert nicht ohne den Einsatz des GPS-3D-Sensors. Falls der GPS-3D-Sensor nicht funktioniert, erhalten Sie die folgende Meldung:
NO GPS DATA.

BEDIENUNG DES MODUS NAVIGIEREN

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Navigieren erscheint.
2. Setzen Sie sich in Bewegung. Die Uhr aktualisiert die auf der Uhr angezeigten Informationen automatisch.
Wenn Sie sich nicht mehr bewegen, frieren die Höhen- und Richtungswerte ein.

SO SPEICHERN SIE WEGPUNKTE IM MODUS NAVIGIEREN

Für den Modus Navigieren können Sie nur Wegpunkte speichern: Für alle anderen Wegpunkte-Optionen müssen Sie den Modus Wegpunkte verwenden.

Für Anleitungen zum Speichern von Wegpunkten siehe „So speichern Sie einen Wegpunkt“ auf S. 366.

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS NAVIGIEREN

Wenn Sie Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen.

Alle Daten im Modus Navigieren erfordern den GPS-3D-Sensor. Zu den Einsichtoptionen der Leistungsdaten für den Modus Navigieren gehören:

- ❖ **Längengrad:** Ost-West-Position ausgedrückt in Grad, Minute und Sekunde vom Nullmeridian.
- ❖ **Breitengrad:** Nord-Süd-Position ausgedrückt in Grad, Minute und Sekunde vom Äquator.
- ❖ **Richtung:** Die Richtung, in die Sie sich bewegen.
- ❖ **Geschwindigkeit:** Aktuelle Geschwindigkeit.
- ❖ **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung seit der Aktivierung des GPS-3D-Sensors.
- ❖ **Höhe über NN:** Aktuelle Höhe über Meeresspiegelniveau.

Beispiel zum Modus Navigieren

Sie haben vor kurzem damit begonnen, sich zu orientieren, zwischen welchen Wegpunkten Sie am schnellsten sind. Ihr letztes Rennen beinhaltet acht Wegpunkte, und Sie beendeten es in 42 Minuten. Um Ihre Zeit zu verbessern, stellen Sie einen Übungskurs auf. Anhand von Richtungsinformationen aus dem Modus Navigieren bewegen Sie sich zwischen den Wegpunkten. Am Ende des Kurses wechseln Sie zu den Geschwindigkeitsdaten, um zu sehen, wie schnell Sie den Kurs bewältigt haben.

Modus Wegpunkte

INDIGLO®
Nachlicht

Rundendaten oder
halten für
Zeitanzeige

Wegpunkt
speichern



Gespeicherten
Wegpunkt
einsehen
Kennzeichnung für
gespeicherten
Wegpunkt ändern
Wegpunkt löschen

Terminologie zum Modus Wegpunkte


Wegpunkt: Ein Punkt zwischen dem Anfangs- und Endpunkt einer Route. Wegpunkte dienen als Ortungspunkte während einer Aktivität.

Richtung: Die Richtung, in der Sie sich in Relation zu Nord bewegen. Im Modus Wegpunkte können Sie eine grafische Vorausrichtung einsehen, wenn Sie die Funktion Track Back aktivieren.

Nummerierung
im
Navigations-
modus



Track Back
Symbole im
Wegpunktmodus

Peilung: Richtung zu einem Ziel. Peilungsinformationen erscheinen nur dann, wenn Sie die Funktion Track Back anwenden und sind durch ein Haussymbol gekennzeichnet. 

Track Back: Mit der Funktion Track Back können Sie einen gespeicherten Wegpunkt von Ihrer aktuellen Position aus ansteuern.

Funktionen im Modus Wegpunkte

Der Modus Wegpunkte zeigt Positionsinformationen an und erlaubt Ihnen, bis zu 10 Wegpunkte zu speichern, um spezifische Navigationspositionen während Ihrer Aktivität zu markieren. Ihre aktuelle Position wird stets mit CURRENT gekennzeichnet.

Wenn Sie Wegpunkte speichern, können Sie aus einer Liste (kommt mit der Uhr) eine Kennzeichnung auswählen. Hierzu gehören: WAYPNT # (wobei # der Wegpunktnummer entspricht), JCT, HOME, START, FINISH, CAMP, TRAILHD, PEAK oder VISTA.

Der Modus Wegpunkte enthält die Funktion Track Back, mit der Sie von Ihrer aktuellen Position aus einen gespeicherten Wegpunkt ansteuern können.

Der Modus Wegpunkte funktioniert nicht in Verbindung mit dem Chronograph. Dieser Modus zeigt aktuelle Positionsdaten an und aktualisiert sie automatisch, aber er führt keine Zeitmessung durch. Zudem zeigt der Modus Wegpunkte keine Leistungsdaten an.

HINWEIS: Der Modus Wegpunkte funktioniert nicht ohne den Einsatz der GPS-3D-Sensors. Falls der GPS-3D-Sensor nicht funktioniert, erhalten Sie die folgende Meldung:
NO GPS DATA.

BEDIENUNG DES MODUS WEGPUNKTE

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Wegpunkte erscheint.
2. Setzen Sie sich in Bewegung. Die Uhr aktualisiert die angezeigten Positionsinformationen automatisch.

SO SPEICHERN SIE EINEN WEGPUNKT

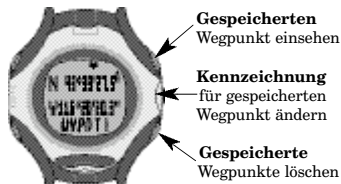
1. **START/SPLIT** drücken und halten, um einen Wegpunkt zu speichern.
2. **+ (DISPLAY)** oder **- (STOP/RESET)** drücken, um durch die neun vorgegebenen Wegpunktbezeichnungen zu navigieren.
3. **DONE (MODE)** drücken, um den Wegpunkt zu speichern.
4. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3, um bis zu neun weitere Wegpunkte zu speichern.

Ein Plus-Zeichen (**+**) erscheint über der Taste **START/SPLIT**, wenn die Uhr Kapazität für weitere Wegpunkte hat.

Wenn Sie versuchen, mehr als 10 Wegpunkte zu setzen, erhalten Sie die Meldung **MEMORY FULL**.

HINWEIS: Sie können Wegpunkte auch im Modus Navigieren speichern.

WEGPUNKTE EINSEHEN ODER BEARBEITEN



1. ▲ (**DISPLAY**) drücken, um einen gespeicherten Wegpunkt abzurufen.
2. Wählen Sie eine der folgenden Optionen, um einen Wegpunkt einzusehen oder zu bearbeiten.

❖ Zum **Einsehen** eines Wegpunkts, drücken Sie ▲ (**DISPLAY**), bis Sie den gewünschten Wegpunkt gefunden haben.

Sie können auch ▲ (**DISPLAY**) weiter drücken, bis Sie zur aktuellen Position zurückkehren.

❖ Zum **Ändern der Kennzeichnung** eines Wegpunkts, drücken Sie **SET/FORMAT**, bis Sie die gewünschte Kennzeichnung gefunden haben.

❖ Zum **Löschen** eines Wegpunkts **STOP/RESET** drücken und halten.

Wenn Sie einen Wegpunkt löschen, werden die anderen nicht neu geordnet. Beispiel: Wenn Sie Ihre Wegpunkte mit WAYPNT 1, 2 und 3 gekennzeichnet haben und WAYPNT 2 löschen, haben Sie anschließend Wegpunkte mit den Kennzeichnungen WAYPNT 1 und 3.

BEDIENUNG DES MODUS TRACK BACK



Die Funktion Track Back können Sie aktivieren, wenn Sie von einer aktuellen Position aus einen Ihrer gespeicherten Wegpunkte ansteuern wollen. Nach dem Aktivieren übernimmt die Funktion Track Back den Modus Wegpunkte. Solange Track Back aktiviert ist, können Sie keine anderen Funktionen ausführen.

1. ▲ (**DISPLAY**) drücken, um den gespeicherten Wegpunkt zu wählen.

2. **START/SPLIT** drücken und halten. Die Meldung **HOLD TO BEGIN TRACK** erscheint.

Die Uhr wird die aktuelle Richtung und Peilung und die geschätzte Entfernung vom aktuellen Standort zum gewählten Wegpunkt anzeigen.

3. Setzen Sie sich in Bewegung. Die Uhr zeigt Ihren aktuellen Standort an, bis Ihr Standort mit dem gewählten Wegpunkt übereinstimmt.

Die Uhr berechnet die Entfernung zwischen Ihrer aktuellen Position und dem gewählten Wegpunkt als gerade Linie. Abhängig von Ihrer Richtung und Peilung könnte die Entfernung sich scheinbar vergrößern, während Sie sich auf den gewählten Wegpunkt zubewegen.

4. **STOP/RESET** drücken und halten, um die Funktion Rückführung zu deaktivieren, nachdem Sie Ihr Ziel erreicht haben.
5. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 4, um bis zu einem neuen gespeicherten Wegpunkt zu navigieren. Auf diese Weise können Sie Ihren Weg anhand einer Reihe gespeicherter Wegpunkte zurück verfolgen.

Beispiel im Modus Wegpunkte

Als Mitglied eines örtlichen Wander-Clubs melden Sie sich freiwillig, um das Aufräumen des Wanderweges vor der Eröffnung jeder Camping-Saison zu übernehmen. Ihre Karte zeigt verschiedene Ortungspunkte entlang des Wegs an, aber der Weg selbst ist mittlerweile überwachsen. Sie gehen den Weg entlang, entfernen das Unterholz, um den Weg freizulegen, und an jedem Ortungspunkt stellen Sie einen Wegpunkt auf Ihrer Uhr ein. Wenn Sie das Ende Ihrer zugewiesenen Aufräumungsroute erreichen, aktivieren Sie die Funktion Rückführung, um zu jedem Ortungspunkt auf Ihrem Weg zurückzukehren und sicherzustellen, dass Sie den Weg ordnungsgemäß freigelegt haben.

Modus Rundendaten

INDIGLO-
Nachtlicht

Modus
Zusammenfassung
oder halten
für Zeitanzeige



Funktionen im Modus Rundendaten

Mit dem Modus Rundendaten können Sie jederzeit gespeicherte Rundendaten einsehen. Um Rundendaten aufzuzeichnen, müssen Sie den Chronograph betreiben.

Nachdem Sie den Chronograph für Ihre nächste Aktivität von Null aus neu starten, werden Rundendaten der vorherigen Aktivität gelöscht.

HINWEIS: Um eine Zusammenfassung Ihrer gesamten Aktivität einzusehen, siehe „Modus Zusammenfassung“ auf S. 374.

BEDIENUNG RUNDENDATEN

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Rundendaten erscheint.
2. **▲ (DISPLAY)** oder **▼ (STOP/RESET)** drücken, um durch die Rundendaten zu navigieren.

Jede aufgerufene Runde wird drei Zeilen mit Daten anzeigen. Die untere Zeile zeigt die Rundenummer und ist mit RCL (Abrufen) für jede im Chronographen gespeicherte Runde gekennzeichnet.

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS RUNDENDATEN EIN

Mit Ausnahme der Runden- und Zwischenzeiten hängt der Modus Rundendaten von den Fitnesssensoren ab.

Wenn Sie nur einen Sensor verwenden, bleiben die Informationen für den anderen Sensor frei, wenn Sie die Uhr zum Ausblenden leerer Daten eingestellt haben. Für Anleitungen zum Ausblenden von Daten siehe „Uhreinstellungen“ auf S. 395.

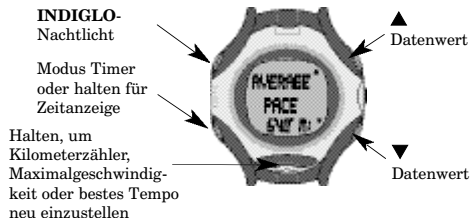
Zu den Einsichtsoptionen der Leistungsdaten für den Modus Rundendaten gehören:

- ❖ **Runden- und Zwischenzeit:** Die Rundenzeit beinhaltet Daten für jeden Abschnitt Ihrer Aktivität, und Zwischenzeit zeigt Daten für die Gesamtaktivität.
- ❖ **Rundendurchschnittsgeschwindigkeit und -tempo:** Durchschnittsgeschwindigkeit meldet Ihnen Ihre Durchschnittsgeschwindigkeit für die Runde, und Durchschnittstempo zeigt Ihre Durchschnittsgeschwindigkeit in Minuten pro Entfernungseinheit.
- ❖ **Rundendurchschnittsherzfrequenz und Rundenentfernung:** Die Durchschnittsherzfrequenz zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz für die Runde, und die Rundenentfernung zeigt an, welche Distanz Sie für die Runde zurückgelegt haben.
- ❖ **Höhe über NN und Höhenunterschied:** Höhe über NN zeigt die Höhe über dem Meeresspiegel am Ende der Runde an, und Höhenunterschied ist die Veränderung der Höhe für die Runde.

Beispiel für den Modus Rundendaten

Sie fahren gern Rad, aber Sie haben gerade eine lange Fahrt hinter sich und sind erschöpft. Im erschöpften Zustand vergessen Sie, sich die Rundendaten Ihrer Fahrt anzusehen und stellen den Chronographen zurück auf Null. Sie glauben, dass Sie Ihre Daten verloren haben, aber dann erinnern Sie sich. Sie können immer noch die Rundendaten für Ihre Fahrt einsehen, so lange Sie den Chronographen nicht zuerst neu starten.

Modus Zusammenfassung



Terminologie zum Modus Zusammenfassung

Kilometerzähler: Der Kilometerzähler misst die Entfernung durch alle Aktivitäten, bis Sie ihn wieder auf Null zurückstellen.

Zone: Ein vordefinierter Herzfrequenzbereich für Ihre Aktivität.

Regenerierung: Ihre Fitness und Ermüdung, gemessen am Unterschied Ihrer Herzfrequenz über eine kurze Zeitspanne nach anstrengendem Workout. Für weitere Informationen siehe **Heart Zones Tools for Success**.

Funktionen im Modus Zusammenfassung

Mit dem Modus Zusammenfassung können Sie Gesamtinformationen einsehen, die vom Chronographen für Ihre letzte Aktivität aufgezeichnet wurden. Die Daten werden während der Anzeige nicht aktualisiert.

Wenn Sie den Chronograph für Ihre nächste Aktivität von Null aus neu starten, werden die Zusammenfassungsdaten der vorherigen Aktivität gelöscht; eine Ausnahme sind die Kilometerzählerdaten, die manuell gelöscht werden müssen.

HINWEIS: Um Informationen jedes einzelnen Abschnitts Ihrer Aktivität einzusehen, siehe „Modus Rundendaten“ auf S. 371.

BEDIENUNG DES MODUS ZUSAMMENFASSUNG

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Zusammenfassung erscheint.
2. **▲ (DISPLAY)** oder **▼ (STOP/RESET)** drücken, um durch die Zusammenfassungsdaten zu navigieren.

SO SETZEN SIE FUNKTIONEN IM MODUS ZUSAMMENFASSUNG ZURÜCK

Während Sie entweder die Werte für Kilometerzähler, Maximale Geschwindigkeit oder Bestes Tempo einsehen, drücken und halten Sie **START/SPLIT**, um den Wert auf Null zurückzustellen.

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS ZUSAMMENFASSUNG EIN

Mit Ausnahme der Runden- und Zwischenzeiten hängt der Modus Zusammenfassung von den Fitnesssensoren ab.

Wenn Sie nur einen Sensor verwenden, bleiben die Informationen für den anderen Sensor frei, wenn Sie die Uhr zum Ausblenden leerer Daten eingestellt haben. Für Anleitungen zum Ausblenden von Daten siehe „Uhreneinstellungen“ auf S. 395.

Zu den Einsichtsoptionen der Leistungsdaten für den Modus Zusammenfassung gehören Daten der folgenden sechs Datengruppen:

Geschwindigkeit

- ❖ **Durchschnittsgeschwindigkeit:** Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit, die sich aus Entfernung geteilt durch Zeit errechnet.
- ❖ **Maximale Geschwindigkeit:** Ihre höchste Geschwindigkeit.
- ❖ **Durchschnittstempo:** Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit, die sich aus Minuten pro zurückgelegter Entfernungseinheit berechnet.
- ❖ **Bestes Tempo:** Ihre schnellste Zeit pro Minute.

Entfernung

- ❖ **Entfernung eines Workouts:** Die Gesamtentfernung, die Sie während der Aktivität zurückgelegt haben, während der Chronograph lief.
- ❖ **Kilometerzähler:** Ihre zurückgelegte Gesamtentfernung seit dem letzten manuellen Zurücksetzen des Kilometerzählers. Da der Kilometerzähler nicht in Verbindung mit dem Chronograph arbeitet, können Sie diese Funktion verwenden, um die Gesamtentfernung über mehrere Trainings zu führen.

Vertikal

- ❖ **Gesamtaufstieg:** Der Gesamtaufstieg sammelt alle positiven Höhenänderungen während Ihrer Aktivität. Wenn Sie einen 60m hohen Berg 10mal rauf und runter laufen, beträgt Ihr Gesamtaufstieg 600m (60m mal 10 Strecken).

- ❖ **Gesamtabstieg:** Der Gesamtabstieg sammelt alle negativen Höhenänderungen während Ihrer Aktivität. Wenn Sie einen 60m hohen Berg 10mal rauf und runter laufen, beträgt Ihr Gesamtabstieg 600m (60m mal 10 Strecken).
- ❖ **Bei/Über XXXX:** Ihre Zeit bei oder über einer bestimmten Höhenlage während Ihrer Aktivität (siehe „Höhenlageeinstellungen“ auf S. 393 für Informationen zum Einstellen dieser Funktion).

Herzfrequenz

- ❖ **Durchschnittsherzfrequenz:** Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, die über die Laufzeit des Chronographen berechnet wird.
- ❖ **Maximale Herzfrequenz:** Die höchste aufgezeichnete Herzfrequenz während Ihrer Aktivität.
- ❖ **Minimale Herzfrequenz:** Die niedrigste aufgezeichnete Herzfrequenz während Ihrer Aktivität.
- ❖ **Zeit in Zonen:** Unter Berücksichtigung Ihrer Gesamttrainingszeit zeigt die Uhr, wieviel Zeit Sie in jeder der beiden Herzfrequenzonen während Ihrer Aktivität verbringen (siehe „HFM-Einstellungen“ auf S. 390 für Informationen zum Einstellen dieser Funktion).
- ❖ **Durchschnittsherzfrequenz in Zonen:** Die durchschnittliche Herzfrequenz in jeder der beiden Herzfrequenzonen.

- ❖ **Regenerierung:** Ihre Herzfrequenzänderung über eine gewählte Zeitspanne, die am Ende Ihrer Aktivität aufgezeichnet wird (siehe „HFM-Einstellungen“ auf S. 390 für Informationen zum Einstellen dieser Funktion). Wenn Sie den HF-Sensor tragen, können Sie im Modus Zusammenfassung eine Regenerierungsberechnung einleiten, indem Sie **START/SPLIT** drücken und halten.

Uhrzeit

- ❖ **Workout-Zeit:** Der Gesamtzeit Ihrer Aktivität während der Chronograph läuft. Die Workout-Zeit ist identisch mit der Zwischenzeit im Modus Chronograph.

GPS

- ❖ **GPS-Batterieleistung:** Der aktuelle Spannungspegel für den G+E-Sensor, der grafisch im Balkenformat angezeigt wird. Sie müssen den GPS-3D-Sensor tragen, um diese Information einzusehen. Wenn das Diagramm nur einen Abschnitt anzeigt (das Batteriesymbol ist auch auf der Uhrenanzeige sichtbar), sollten Sie die Batterie austauschen.

Beispiel zum Modus Zusammenfassung

Sie haben noch sechs Wochen, bis Sie in einem Halb-Marathon laufen. Dieser Halb-Marathon umfasst einen sehr anstrengenden bergauf führenden Abschnitt, der von 750m auf 1370m über NN ansteigt und dann wieder auf 915m über NN abfällt. Um Ihnen beim Training zu helfen, haben Sie sich für den nächsten Monat zwei Ziele gesetzt: 160 Kilometer zu laufen und einen Lauf pro Woche einzuplanen, bei dem Sie mindestens eine Höhe von 460m überwinden. Mit dem Modus Zusammenfassung können Sie den Kilometerzähler verwenden, um Ihre Gesamtentfernung für den Monat zu messen, und Sie können die vertikale Information verwenden, um sowohl den Gesamtaufstieg als auch die Zeit oberhalb von 750m für Ihren wöchentlichen bergauf führenden Lauf zu messen.

Modus Timer

INDIGLO-
Nachlicht

Signalton-Modus
oder halten für
Zeitanzeige

Timer
starten



Leistungsdaten
einsehen

Timer einstellen

Timer anhalten oder
neu einstellen

Terminologie zum Modus Timer

Intervall-Training: Sie können Intervall-Training verwenden, um die Intensität während Ihres Trainings für bestimmte Zeitspannen zu variieren, was Ihnen letztendlich hilft, länger und härter zu trainieren. Der Modus Timer beinhaltet Zeitmessung für zwei Intervalle, I1 und I2, um Ihr Intervall-Training zu unterstützen.

Funktionen im Modus Timer

Mit dem Modus Timer können Sie eine feste Zeit einstellen, ab der die Uhr für maximal zwei Zeitmessungsintervalle (I1 und I2) nach Null abzählt (z. B. 10, 9, 8, ...). Sie können den Timer einstellen, um zu stoppen, zu wiederholen oder nach dem Countdown zum Modus Chronograph, Vertikal oder Ziel zu wechseln.

Im Modus Timer können Sie **MODE** drücken, um die Anzeige zu einem anderen Modus umzuschalten, ohne den Betrieb des Timers zu unterbrechen. Das Timer-Symbol erscheint und zeigt den Timer-Betrieb an.



HINWEIS: Der Timer beinhaltet Einstellungen für zwei Intervalle. Wenn Sie jedoch eines der beiden Intervalle auf Null setzen, wird er nur mit einem Intervall arbeiten.

SO STELLEN SIE DEN MODUS TIMER EIN

Für Anleitungen zum Einstellen der Uhrenfunktionen, einschließlich Modus Timer, siehe S. 337, „So stellen Sie Uhrenfunktionen ein“.

Sie können die folgenden Werte für den Modus Timer einstellen:

- ❖ Zeit (Stunden, Minuten und Sekunden bis zu 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden).
- ❖ Aktion beenden (STOP, REPEAT oder CHRONO, VERTI oder FINISH).

SO BEDIENEN SIE DEN TIMER IM MODUS TIMER

1. Drücken Sie **START/SPLIT**, um den Timer-Countdown zu starten.
Pausieren Sie den Countdown, indem Sie **STOP/RESET** drücken, setzen Sie den Countdown fort, indem Sie **START/SPLIT** noch einmal drücken, oder setzen Sie den Timer zurück, indem Sie **STOP/RESET** drücken und halten.
2. Wenn der Timer für jedes Intervall Null erreicht, ertönt ein kurzes Warnsignal.
3. Der Timer hört nach dem Warnsignal auf zu zählen, wenn er auf STOP eingestellt ist.

ODER

Der Timer beginnt einen weiteren Countdown, wenn er auf REPEAT eingestellt ist, und zählt so lange weiter, bis Sie **STOP/RESET** drücken.

Die untere Zeile der Anzeige zeigt RPT und eine Zahl (z. B. RPT 2). RPT zeigt an, dass der Timer den Vorgang wiederholt, und die Zahl gibt an, wie oft der Timer den Wiederholungscountdown durchlaufen hat. Sie können auch das Wiederholungssymbol sehen, das anzeigt, dass der Timer auf Wiederholen eingestellt ist.



ODER

Der Timer wechselt in den Modus Chronograph, Ziel oder Vertikal, wenn er auf einen dieser Modi eingestellt ist. Das Moduswechsel-Symbol erscheint und zeigt an, dass der Timer nach Ablauf des Countdowns Modi wechselt.



HINWEIS: Der Timer wechselt nur dann in den Modus Chronograph, Ziel oder Vertikal, wenn Sie den Chronograph auf Null zurücksetzen und Sync Timer & Chrono deaktiviert ist (siehe „Handfreie Einstellungen“ auf S. 394).

Wenn Sie den Timer so einstellen, dass er am Ende des Countdowns Modi wechselt, überträgt er nicht die im Modus Timer aufgezeichneten Informationen in den nächsten Modus und sie erscheinen nicht im Modus Zusammenfassung.

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS TIMER EIN

Wenn Sie Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen.

Zu den Einsichtsoptionen der Leistungsdaten für den Modus Timer gehören:

- ❖ **Herzfrequenz:** Aktuelle Herzfrequenz (erfordert den HF-Sensor)
- ❖ **Geschwindigkeit:** Aktuelle Geschwindigkeit (erfordert den GPS-3D-Sensor)
- ❖ **Tempo:** Aktuelle Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungseinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- ❖ **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung während der Timer läuft (erfordert den GPS-3D-Sensor)
- ❖ **Höhe über NN:** Aktuelle Höhe über dem Meeresspiegelniveau (erfordert den GPS-3D-Sensor).

Beispiel zum Modus Timer

Als Teil eines Gesamtgesundheitsprogramms haben Sie sich als Ziel gesetzt, an vier Tagen pro Woche 30 Minuten zu laufen. Sie beginnen damit, 25 Minuten lang zu gehen und 5 Minuten lang zu laufen. Sie stellen I1 im Modus Timer auf 25 Minuten und I2 auf fünf Minuten, und dann beginnen Sie Ihren Workout. Wenn Sie nach 25 Minuten Gehen den Signalton hören, wissen Sie, dass es an der Zeit ist, Ihren 5minütigen Lauf zu beginnen. Mit der Zeit bauen Sie Ihre Laufintervalle auf, bis Sie in der Lage sind, die gesamten 30 Minuten zu laufen.

Weck-Modus



Funktionen im Weck-Modus

Sie können Ihre Uhr als Wecker für maximal fünf separate Weckoptionen verwenden. Wenn Sie einen Wecker stellen, erscheint das Wecker-Symbol im Modus Tageszeit. Das Wecksignal kann jeden Tag zur selben Zeit ertönen oder nur an Wochentagen, Wochenenden oder auch nur einmal (nützlich als Erinnerung an Termine).

Wenn die Uhr eine eingestellte Weckzeit erreicht, ertönt ein akustisches Signal, und das **INDIGLO**-Nachtlicht blinkt 20 Sekunden lang. Sie können das Signal zu diesem Zeitpunkt abschalten, indem Sie einen beliebigen Knopf der Uhr drücken. Wenn Sie das Signal nicht abschalten, bevor es abgelaufen ist, ertönt nach fünf Minuten ein Backup-Signal.

SO STELLEN SIE EINEN WECKER IM WECK-MODUS

Für Anleitungen zum Einstellen der Uhrenfunktionen, einschließlich Weck-Modus, siehe S. I-7, „So stellen Sie Uhrenfunktionen ein“.

Sie können die folgenden Werte für den Weck-Modus einstellen:

- ❖ Wecker Nummer (ALM 1 bis ALM 5).
- ❖ Weckstatus (OFF oder ON).

Sie können auch **START/SPLIT** drücken, um den Weckstatus umzuschalten.

- ❖ Weckertyp (WEEKDAYS, WEEKENDS, ONCE oder DAILY). ein Wecksignal ertönt für DAILY jeden Tag zur gewählten Zeit, für WEEKDAYS Montag bis Freitag zur gewählten Zeit, für WEEKENDS Samstag und Sonntag zur gewählten Zeit und für ONCE nur einmal zur gewählten Zeit und schaltet sich dann automatisch ab.
- ❖ Weckzeit (Stunden, Minuten und AM/PM, wenn das 12-Stunden-Format für die Zeit eingestellt wurde).

HINWEIS: Wenn Sie eine Weckeinstellung ändern, wird der Wecker automatisch aktiviert.

Modus Konfigurieren



Terminologie zum Modus Konfigurieren

Schnelleinstellung: Wenn Sie nach Erscheinen des + Zeichens **START/SPLIT** drücken, können Sie sehr schnell die gebräuchlichste Einstellung für die Einstellungsgruppe ändern, ohne die gesamte Einstellungsprozedur einzuleiten.

HINWEIS: Im Abschnitt Modus Konfigurieren erscheint die Terminologie auch im Abschnitt für die Einstellungsgruppe, auf die sie zutrifft.

Einstellungsgruppen des Modus Konfigurieren

Verwenden Sie den Modus Konfigurieren, um Optionen einzustellen, die die Leistung anderer Uhrenmodi verbessern. Zu den Einstellungen des Modus Konfigurieren gehören sechs Einstellungsgruppen:

- ❖ **HFM-EINSTELLUNGEN:** Mit Herzfrequenzeinstellungen können Sie Zielzonen Ihrer Herzfrequenz einstellen.
- ❖ **G+E-EINSTELLUNGEN:** Geschwindigkeits- und Entfernungseinstellungen beeinflussen die Reaktion der Uhr auf Daten, die sie vom GPS-3D-Sensor empfängt.
- ❖ **HÖHENLAGEEINSTELLUNGEN:** Höheneinstellungen konfigurieren die Zielhöhenlage und berechnen Ausgleich und Aufstiegsgeschwindigkeit.

- ❖ **HANDFREIE EINSTELLUNGEN:** Handfreie Einstellungen bieten Optionen zum Konfigurieren der Uhr, um in Verbindung mit dem GPS-3D-Sensor automatisch zu arbeiten.
- ❖ **UHRENEINSTELLUNGEN:** Uhreneinstellungen bieten Optionen zum individuellen Einstellen des allgemeinen Uhrenbetriebs, einschließlich Daten oder Modi ausblenden.
- ❖ **EINHEITENEINSTELLUNGEN:** Mit dieser Gruppe können Sie die Anzeigeeinheiten für Entfernung (z.B. Kilometer oder Meilen) und Herzfrequenz (Schläge oder Prozent) festlegen.

SO STELLEN SIE FUNKTIONEN IM MODUS KONFIGURIEREN EIN

Im Gegensatz zu anderen Einstellungsfunktionen der Uhr sind die Einstellungsgruppen im Modus Konfigurieren in einer Menüstruktur angeordnet.

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Konfigurieren erscheint.
2. ▲ (**DISPLAY**) oder ▼ (**STOP/RESET**) drücken, um zur nächsten oder vorherigen Einstellungsgruppe zu wechseln.
3. **SELECT (SET/FORMAT)** drücken, um eine Einstellungsgruppe aufzurufen.
4. ▲ (**DISPLAY**) oder ▼ (**STOP/RESET**) drücken, um durch die Optionen in einer Einstellungsgruppe zu navigieren.
5. Drücken **SELECT (SET/FORMAT)** drücken, um eine Option in einer Einstellungsgruppe zu wählen. Auf diese Weise können Sie eine Einstellung ändern oder zur nächsten Ebene wechseln.

6. **+** (**DISPLAY**) oder **-** (**STOP/RESET**) drücken, um die Option in einer Einstellungsgruppe einzustellen.
7. **DONE (MODE)** drücken, wenn Sie mit dem Einstellen einer Option in einer Einstellungsgruppe fertig sind.
8. **DONE (MODE)** nochmals drücken, um zur Einstellungsgruppenzebene zurückzukehren.

Optionen im Modus Konfigurieren

HFM-EINSTELLUNGEN



Konfigurieren Sie die folgenden Herzfrequenzeinstellungen:

- ❖ **TZ1 und TZ2:** Für jede der beiden Zielzonen können Sie eine von fünf vorgegebenen Herzfrequenzzonen anhand eines Prozentsatzes Ihrer maximalen Herzfrequenz wählen. Sie können jeden Grenzwert auch individuell an Ihre selbstgewählten oberen und unteren Grenzwerte anpassen. Da sowohl TZ1 als auch TZ2 gleichzeitig in Betrieb sind, erhalten Sie

nützlichere Daten, wenn Sie die Zonengrenzwerte so einstellen, dass sie nicht überlappen.

Für die Wichtigkeit von Aufzeichnungen der Herzfrequenzinformationen, siehe **Heart Zones Tools for Success**.

- ❖ **Hörbare Warnung:** Sie können einen Signalton festlegen, um Sie zu warnen, wenn Sie Ihre Herzfrequenzzone überschreiten, unterschreiten, über- oder unterschreiten, oder auch keine Warnung setzen.
- ❖ **Regenerierung:** Sie können die Regenerierungszeit auf eine Minute, zwei Minuten oder auf Aus stellen. Auf diese Weise können Sie bestimmen, wie schnell Ihre Herzfrequenz auf einen niedrigeren Wert am Ende Ihrer Aktivität zurückkehrt. Je schneller Sie zurückkehren, desto besser ist Ihre Fitnessstufe.
- ❖ **Maximale Herzfrequenz:** Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein. Dieser Wert wird verwendet, um fünf vorgegebene Herzfrequenzzonen zu berechnen und als Referenz für Ihre Herzfrequenz, ausgedrückt als Prozentwert des Maximums, zu dienen.

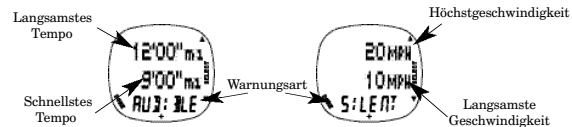
HINWEIS: Bevor Sie Ihre Herzfrequenzeinstellungen konfigurieren, siehe **Heart Zones Tools for Success** für Informationen, wie Sie Ihre maximale Herzfrequenz bestimmen.

GPS-3D SENSOR-EINSTELLUNGEN

Ausgleich: Ausgleichen ist nützlich, wenn Sie der Ansicht sind, dass die angezeigten Geschwindigkeits- oder Tempowerte zu ungleichmäßig erscheinen. Ausgleich wendet einen Durchschnittsfilter an und die angezeigten Geschwindigkeits- oder Tempowerte könnten deshalb langsamer auf Änderungen ansprechen.

Konfigurieren Sie die folgenden Geschwindigkeits- und Entfernungseinstellungen:

- ❖ **Zonentyp:** Stellen Sie die Uhr zum Aufzeichnen Ihrer Geschwindigkeit oder Ihres Tempos ein und um Sie zu warnen, wenn Sie zu langsam oder zu schnell sind (zu den Warnungen gehört eine hörbare Warnung, bei der ein Signalton ertönt, oder eine stumme Warnung, die blinkt).



HINWEIS: Geschwindigkeits- und Tempogrenzwerte können separat eingestellt werden. Stellen Sie z. B. Tempogrenzwerte ein, um das Tempo Ihres Laufes zu kontrollieren und Geschwindigkeitsgrenzwerte speziell für Radfahren. Schalten Sie dann einfach zwischen den Einstellungen für jede Aktivität um.

- ❖ **Entfernungswarnung:** Stellen Sie die Uhr auf eine Warnung für Entfernungsintervalle ein. Sie können die Uhr z. B. so einstellen, dass jede zurückgelegte Meile angezeigt wird. Die Entfernungswarnung funktioniert nur, wenn der Chronograph läuft.
- ❖ **Geschwindigkeitsausgleich:** Schalten Sie den Geschwindigkeitsausgleich ein oder aus.
- ❖ **Tempoausgleich:** Schalten Sie Tempoausgleich ein oder aus.

HÖHENLAGEEINSTELLUNGEN

Ausgleich: Ausgleichen ist nützlich, wenn Sie der Ansicht sind, dass die angezeigten Höhenwerte zu ungleichmäßig erscheinen. Durch Anwendung eines Durchschnittsfilters sprechen beim Ausgleichen die angezeigten Höhenwerte langsamer auf Veränderungen an.

Konfigurieren Sie die folgenden Höhenlageeinstellungen:

- ❖ **Zielhöhe:** Stellen Sie die Zielhöhe so ein, dass Sie beim Überschreiten einer bestimmten Höhe gewarnt werden. Wenn Sie die Zielhöhe erreichen, ertönt ein Signalton und die Uhr startet die Zeitmessung. Wenn Sie sich unter der Zielhöhe bewegen, suspendiert die Uhr die Zeitmessung, bis Sie sich wieder über der Zielhöhe bewegen.
- ❖ **Maximale Höhe:** Stellen Sie die maximale Höhe so ein, dass Sie bei Überschreiten eines Höhenwertes, den Sie nicht überschreiten möchten, gewarnt werden. Wenn Sie Ihre Höhe

überschreiten, wird die Uhr solange einen Signalton erzeugen, bis Sie sich wieder unter Ihre maximale Höhe bewegen.

- ❖ **Ausgleich:** Schalten Sie Höhenausgleich ein oder aus.
- ❖ **Aufstiegsgeschwindigkeit aktualisieren:** Stellen Sie die Uhr auf die Zeit ein, in der die Aufstiegsgeschwindigkeit berechnet wird. Sie können Intervalle von 30 Sekunden, 1 Minute, 10 Minuten, 30 Minuten oder 60 Minuten wählen. Stellen Sie diese Funktion auf kürzere Intervalle für schnelle vertikale Aktivitäten, wie z. B. Ski fahren, oder längere Intervalle für langsamere Aktivitäten, wie z. B. Klettern.

HANDFREIE EINSTELLUNGEN

Handfreie Funktionen arbeiten zusammen mit dem GPS-3D-Sensor. Chronographfunktionen werden automatisiert, so dass Sie sich auf Ihr Training und nicht den Betrieb der Uhr konzentrieren können.

Konfigurieren Sie die folgenden handfreien Einstellungen:

- ❖ **Auto-Zwischenzeit:** Mit dieser Funktion kann der Chronograph automatisch Zwischenzeiten anhand von Intervallen nehmen (wenn Sie Intervalle im Modus Timer setzen) oder einer Entfernung, Höhe oder Zeit, die Sie einstellen. Sie können die Uhr z. B. so konfigurieren, dass sie jeden Kilometer eine Zwischenzeit nimmt. Nach Beendigung Ihrer Aktivität können Sie die Daten für jeden Kilometer dann im Modus Rundendaten vergleichen.

- ❖ **Auto-Start:** Mit dieser Funktion startet der Chronograph, wenn Sie sich bewegen. Es könnte einige Sekunden dauern, bis der GPS-3D-Sensor Ihre Bewegungen registriert, was die Startzeit geringfügig verzögert.

- ❖ **Auto-Stopp:** Mit dieser Funktion stoppt der Chronograph, wenn Sie sich nicht mehr bewegen. Es könnte einige Sekunden dauern, bis der GPS-3D-Sensor registriert, dass Sie sich nicht mehr bewegen, was die Stoppzeit geringfügig verzögert.

HINWEIS: Selbst bei Aktivierung können Sie den Chronographen weiterhin manuell starten und stoppen und manuelle Zwischenzeiten nehmen, ohne den handfreien Betrieb zu beeinflussen.

- ❖ **Sync Timer & Chrono:** Mit dieser Funktion können Sie den Timer und Chronographen auf gleichzeitiges Starten und Stoppen einstellen, so dass Sie Chronographdaten aufzeichnen können, wenn Sie den Timer verwenden.

Sie müssen die Einstellung Sync Timer & Chrono deaktivieren, wenn der Timer nach einem Countdown im Modus Timer in den Modus Chronograph, Ziel oder Vertikal wechseln soll.

UHRENEINSTELLUNGEN:

Konfigurieren Sie die folgenden Uhreneinstellungen:

- ❖ **Nachtmodus:** Bei Aktivierung schaltet sich das **INDIGLO**-Nachtlicht ein, wenn Sie einen beliebigen Knopf betätigen. Diese Funktion wird nach acht Stunden automatisch deaktiviert.

- ❖ **Stundensignalton:** Bei Aktivierung ertönt zu jeder vollen Stunde ein Signalton.
- ❖ **Knopfdrucksignal:** Bei Aktivierung ertönt bei jedem Knopfdruck ein Signalton.
- ❖ **Modus ausblenden.** Sie können die folgenden Modi ein- oder ausblenden oder deaktivieren: Vertikal, Ziel, Rundendaten, Zusammenfassung, Timer, Navigieren, Wegpunkte oder Wecker. Wenn Sie z. B. den Modus Navigieren ausblenden, sehen Sie keine Informationen dieses Modus, es sei denn, Sie verwenden den GPS-3D-Sensor. Wenn sie den Modus Navigieren deaktivieren, erscheint er erst wieder, nachdem Sie ihn über den Modus Konfigurieren aktivieren.
- ❖ **Daten ausblenden:** Sie können wählen, ob leere Daten von jedem Fitnesssensor ein- oder ausgeblendet werden. Wenn Sie z. B. nur den HF-Sensor für Ihr Training verwenden und festlegen, dass leere GPS-3D-Sensordaten ausgeblendet werden, sehen Sie keine Informationen zur Geschwindigkeit, da die Geschwindigkeitsdaten den Einsatz des GPS-3D-Sensors erfordern.

EINHEITENEINSTELLUNGEN

Auto-Einheiten (Einsatz empfohlen): In den Einheiteneinstellungen können Sie Geschwindigkeit, Tempo, Höhenlage und Nordreferenz auf Auto setzen. Jede auf Auto gesetzte Einheiteneinstellung folgt der Einheiteneinstellung für Entfernung.

Auto-Einheiten (Einsatz nicht empfohlen): Auto sollte nicht verwendet werden, wenn Sie unterschiedliche Einheiten für Geschwindigkeit, Tempo oder Höhenlage wollen.

Eine Läuferin wählt üblicherweise Kilometer für ihre Einheiteneinstellungen. Aber wenn Sie einen Marathon läuft, ändert Sie die Entfernungseinheit auf Meilen (ein Marathon ist immer 26,2 Meilen lang), aber sie wählt die Einheiteneinstellung Kilometer für ihr Tempo. Während des Marathons kann die Läuferin ihre Entfernung in Meilen einsehen, um mit den Kurspunkten im Rennen übereinzustimmen, aber sie kann ihr Tempo in den vertrauteren Kilometerwerten einsehen, um ein besseres Verständnis ihrer Schnelligkeit zu haben.

Konfigurieren Sie die folgenden Einheiteneinstellungen:

- ❖ **Entfernung:** Legen Sie fest, ob die Entfernung in Kilometer, Meilen oder nautischen Meilen angezeigt werden soll.
- ❖ **Geschwindigkeit:** Legen Sie fest, ob die Geschwindigkeit in Kilometer pro Stunde (KPH), Meilen pro Stunde (MPH), nautischen Meilen (NM) oder Auto angezeigt werden soll.
- ❖ **Tempo:** Legen Sie fest, ob das Tempo in Kilometer, Meilen, nautischen Meilen oder Auto angezeigt werden soll.
- ❖ **Höhe über NN:** Legen Sie fest, ob die Höhe in Meter, Fuß oder Auto angezeigt werden soll.

- ❖ **Nordreferenz:** Stellen Sie die Nordreferenz auf Geografisch Nord oder Magnetisch Nord.
- ❖ **Herzfrequenz:** Stellen Sie die Uhr zur Anzeige Ihrer Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) oder als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz ein (%MAX). Die gewählten Herzfrequenzeinheiten erscheinen in allen Herzfrequenzdaten der Uhr, einschließlich den Zielzonen der Herzfrequenz.

HINWEIS: Wenn Sie Einheiten während eines Workouts ändern, werden die Geschwindigkeits-, Tempo- und Entfernungsdaten für die neu gewählten Einheiten korrekt sein.

PFLEGE & WARTUNG

Batteriewechsel

ACHTUNG: UM BESCHÄDIGUNGEN AN DER UHR ZU VERMEIDEN, SOLLTEN SIE DIE BATTERIE NICHT SELBST AUSWECHSELN. TIMES EMPFIEHLT, DIE BATTERIE DURCH EINEN UHRENHÄNDLER ODER JUWELIER AUSTAUSCHEN ZU LASSEN.

Falls Sie die Batterie selbst wechseln möchten, sind folgende Schritte sorgfältig zu befolgen:

1. Legen Sie die Uhr mit dem Glas nach unten auf eine ebene Arbeitsfläche.
2. Trennen Sie die beiden Uhrenarmbandhälften mit einem kleinen, flachen Schraubenzieher.

HINWEIS: Die Rückseite der Uhr (Gehäuserückseite) muss in derselben Richtung angebracht werden, in der sie entfernt wurde, damit das Summerelement nach Wiedereinbau korrekt funktioniert.

3. Entfernen Sie die vier Schrauben, mit denen die Gehäuserückseite befestigt ist, mit einem 00-Kreuzschlitzschraubenzieher und legen Sie sie zur Seite. Entfernen Sie vorsichtig die Gehäuserückseite und legen Sie sie zur Seite.

ACHTUNG: LEGEN SIE DIE UHR IMMER MIT DEM GLAS NACH UNTEN AUF IHRE ARBEITSFLÄCHE. WENN SIE DIE UHR UMDREHEN, UM SCHRAUBEN ODER GEHÄUSERÜCKSEITE ZU ENTFERNEN, KÖNNEN DIE KLEINEN ELEKTRISCHEN ANSCHLÜSSE IM INNERN DER UHR VERLOREN GEHEN.

4. Öffnen Sie vorsichtig die Batterieklammer und entfernen Sie die Batterie.

5. Legen Sie eine neue CR2025-Zelle in das Batteriefach und stellen Sie dabei sicher, dass die „+“ Kennzeichnung nach oben zeigt.
6. Befestigen Sie die Batterieklammer.
7. Ersetzen Sie die Gehäuserückseite und vergewissern Sie sich, dass die schwarze Dichtung richtig in der Gehäuserille liegt und dass die Gehäuserückseite korrekt mit der Uhr ausgerichtet ist, damit der Summer mit den internen Anschlüssen funktioniert (siehe den Hinweis nach Schritt 2).
8. Befestigen Sie vorsichtig die Bänder, so dass das kürzere Teil mit der Schnalle an den oberen Ösen befestigt ist.

INDIGLO-Nachtlicht

Die für das **INDIGLO**-Nachtlicht verwendete patentierte Elektroleuchttechnik (U.S. Patente 4.527.096 und 4.775.964) beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit.

Wasserbeständigkeit

Ihre Uhr hält einem Druck von 5,93 bar stand (entspricht einer Tiefe von 50 m unter dem Meeresspiegel). Die Uhr ist bis zu 50 m wasserbeständig, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.

ACHTUNG: UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN, UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.

Obwohl Ihre Uhr wasserbeständig ist, ist sie keine Taucheruhr. Die Uhr sollte nach Kontakt mit Salzwasser mit klarem Wasser abgespült werden.

HINWEIS: DIESES GERÄT ZEIGT IHRE G- + E- ODER HERZFREQUENZDATEN **NICHT** UNTER WASSER AN.

GESETZLICHE INFORMATION

Internationale Times-Garantie (Beschränkte Garantie für die USA)

Die Timex Corporation garantiert, dass Ihre Uhr für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex und ihre Tochtergesellschaften weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen die Uhr durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.

ACHTUNG: DIESE GARANTIE BEZIEHT SICH NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES:

- 1) wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
- 2) wenn das Produkt ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;
- 3) wenn Reparaturen nicht von TIMEX durchgeführt wurden;

- 4) wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; sowie auf
- 5) Etui, Zusatzteile oder Batterie. Timex kann einen Austausch dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEGLICHER ANDERER GARANTIEN; AUSDRÜCKLICHER ODER STILLSCHWEIGENDER ART, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK. TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN.

Einige Länder und Bundesstaaten erlauben keine Einschränkungen stillschweigender Garantien und keine Einschränkungen von Schadensersatzansprüchen, so dass diese Einschränkungen nicht unbedingt auf Sie zutreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihre Uhr, mit ausgefülltem Original-Reparaturgutschein als Anlage, an den Hersteller, eine Tochtergesellschaft oder den Einzelhändler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrer Uhr

folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über US\$ 7,00; in Kanada, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über CAN\$ 6,00; und in GB, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern werden Ihnen die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung gestellt.

ACHTUNG: FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

USA: Zusätzliche Garantieinformationen erhalten Sie unter der Nummer 1 800 328 2677. **Kanada:** wählen Sie 1 800 263 0981. **Brasilien:** wählen Sie 0800 168787. **Mexiko:** wählen Sie 01-800-01-060-00. **Für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas:** wählen Sie (501) 370 5775 (USA). **Asien:** wählen Sie 852 2815 0091. **Für Großbritannien:** wählen Sie 44 020 8687 9620. **Portugal:** wählen Sie 351 212 946 017. **Frankreich:** wählen Sie 33 3 81 63 42 00. **Deutschland:** wählen Sie +43 662 88 92130. **Mittlerer Osten und Afrika:** wählen Sie 971 4 310850. **Alle anderen Länder:** Wenden Sie sich bitte für Garantieinformationen an Ihren örtlichen Timex-Händler oder Timex-Großhändler.

INTERNATIONALE TIMEX-GARANTIE— REPARATURSCHEIN

Original-Kaufdatum: _____
(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)

Käufer: _____
(Name, Adresse und Telefonnummer)

Kaufort: _____
(Name und Adresse)

Rückgabegrund: _____

DIES IST IHR REPARATURSCHEIN. BITTE BEWAHREN SIE IHN SICHER AUF.

Service

Sollte Ihre Uhr je eines Services bedürfen, senden Sie sie entsprechend der Ausführungen in der Internationalen Timex-Garantie an Timex oder senden Sie sie an: Anschrift:

HotLine Watch Service
1302 Pike Avenue
North Little Rock, AR 72203

ODER

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203

Teilnehmende Timex-Händler können Ihnen einen voradressierten Uhrenreparatur-Versandumschlag zur Verfügung stellen, um Service ab Werk zu erhalten. Siehe die Internationale Timex-Garantie für bestimmte Anleitungen zu Pflege und Service Ihrer Uhr.

Für Service-Fragen wählen Sie die Nummer 1 800 328 2677.

Sollten Sie ein Ersatzband oder Armband benötigen, wählen Sie 1 800 328 2677.

FCC-Hinweis (USA) / IC-Hinweis (Kanada)

Timex Corporation bestätigt, dass die nachstehenden Produkte, einschließlich aller Komponenten des Timex Bodylink-Systems, den relevanten Richtlinien der FCC Teil 15 und Industry Canada für Geräte der Klasse B wie folgt entsprechen:

Fitnesssensoren

PRODUKTNAMEN

- ❖ **Geschwindigkeits- und Entfernungssystem** GPS-Sende-/Empfangsgerät Serie M8xx/M5xx/M1xx
- ❖ **Herzfrequenzmonitorsystem** HFM-Sender Serie M8xx/M5xx

PRODUKTTYPEN

Beabsichtigter Strahler

Diese Geräte erfüllen alle Anforderungen des Teils 15 der FCC-Richtlinien. Die Betriebsnahme unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Das Gerät darf keine gefährlichen Interferenzen verursachen, und (2) das Gerät muss empfangene Interferenzen aufnehmen, einschließlich solcher, die die Funktion beeinträchtigen könnten.

Modell	FCC ID-Nr.	Zertifizierungsnr.
M821 Herzfrequenzmonitor	EP9TMXHRM	481.021.492A
M515 Herzfrequenzmonitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M850 Monitor Geschwindigkeit + Entfernung	EP9TMXM850	3348A-12181
M185 Monitor Geschwindigkeit + Entfernung	EP9TMXM185	348A-M185

Leistungsuhr

PRODUKTNAMEN

- ❖ **Uhrenempfänger** HFM/Geschwindigkeit+Entfernung Serie M8xx/M5xx
- ❖ **Datenschreiber** HFM/Geschwindigkeit+Entfernung Serie M5xx/M1xx

PRODUKTTYP:

Unbeabsichtigter Strahler

Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den Grenzwerten der digitalen Geräte der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Richtlinien. Diese Grenzwerte wurden aufgestellt, um angemessenen Schutz vor schädlichen Störungen in Wohngebieten zu bieten. Das Gerät erzeugt, verwendet und strahlt HF-Energie aus, und wenn es nicht entsprechend der Bedienungsanleitung verwendet wird, kann es zu schädlichen Störungen im Funkbetrieb führen. Sollte dieses Gerät schädliche Störungen beim Radio- oder Fernsehempfang verursachen, was durch Aus- und Einschalten des Gerätes ermittelt werden kann, ist der Anwender verpflichtet, die Störung durch Neuausrichten oder Umstellen der Antenne zu korrigieren oder den Abstand zwischen Gerät und Empfänger zu vergrößern.

ACHTUNG: Alle Änderungen oder Modifizierungen am o. a. Gerät, die nicht ausdrücklich von der Timex Corporation genehmigt wurden, könnten die Berechtigung des Benutzers zum Betrieb des Gerätes für ungültig erklären.

HINWEIS DER INDUSTRIE KANADA: Dieses Digitalgerät der Klasse B entspricht der kanadischen Norm ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Konformitätserklärung

Herstellername: Timex Corporation
Herstelleranschrift: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
USA

bestätigt, dass die nachstehenden Produkte, einschließlich aller Komponenten des Timex Bodylink-Systems, den relevanten EU-Richtlinien wie folgt entsprechen:

Produktname

- ❖ Geschwindigkeits- und Entfernungssystem GPS-Send-/Empfangsgerät Serie M8xx/M5xx/M1xx
 - ❖ Herzfrequenzmonitorsystem HFM-Sender Serie M8xx/M5xx
- entspricht den folgenden Produktspezifikationen:
- ❖ **NSR: 72/23/EEC**
Sicherheit: IEC 60950
 - ❖ **EMV: 89/336/EEC und den Zusätzen 92/31/EEC, 93/68/EEC und 98/13/EEC**
Emissionen: EN300-330-1, -2
Gestrahlte Störung 9kHz bis 30MHz H-Feld (magnetisch)
Gestrahlte Störung 30MHz bis 1000MHz E-Feld (elektrisch), Ref. EN55022
Immunität: EN300-683
Gestrahlte Immunität 80MHz bis 1000MHz, Ref. EN61000-4-3
ESE Elektrostatische Entladung Ref. EN61000-4-2

❖ **Ergänzende Information:** Die vorstehenden Produkte entsprechen den Anforderungen der Niederspannungs-Direktive 72/23/EEC und der EMV-Direktive 89/336/EEC (einschließlich den Zusätzen 92/31/EEC, 93/68/EEC und 98/13/EEC) und tragen dementsprechend das Zeichen **CE** 0983(!). Mitteilendes Organ – Underwriters Laboratories Inc., CAB# - 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Die Timex Corporation erklärt, dass diese Niederleistungsfunkgeräte den wesentlichen Anforderungen und anderen relevanten Provisionen der R&TTE-Direktive 1999/5/EC entsprechen.

Produktname

- ❖ Uhrenempfänger HFM/Geschwindigkeit + Entfernung Serie M8xx/M5xx
- ❖ Datenschreiber HFM/Geschwindigkeit + Entfernung Serie M5xx/M1xx

entspricht den folgenden Produktspezifikationen:

- ❖ **Allgemeiner Emissionsstandard EN 55022: 1998**
- ❖ **Allgemeiner Immunitätsstandard EN 55024: 1998**

❖ **Ergänzende Information:** Die vorstehenden Produkte entsprechen den Anforderungen der EMV-Direktive (Elektromagnetische Verträglichkeit) 89/336/EEC (einschließlich den Zusätzen 92/31/EEC, 93/68/EEC und 98/13/EEC) und sind mit **CE** dementsprechend gekennzeichnet. Konformitätsbewertungsorgan – Underwriters Laboratories Inc., CAB# - 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Die Timex Corporation erklärt, dass diese Niederleistungsfunkgeräte den wesentlichen Anforderungen und anderen relevanten Provisionen der EMV-Direktive entsprechen.

Bevollmächtigter:



Brian J. Hudson
Direktor, Test Engineering and Module Development
Datum: 13. August 2004, Middlebury, Connecticut, USA